



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.25. - 2024.12.01.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/25/2024 hétfő (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Körözött	215.96	51.67	4.99	2.76	1.73	1.59	0.88	0.23		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E Zöldségleves (tojásmentes)	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30		
	Sertésült csíkok	799.53	191.27	17.54	11.21	2.84	4.80	0.36	1.03		
	Párolt káposzta, Tört burgonya	824.13	197.16	5.75	1.79	0.20	38.69	3.00	1.21		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
	U Pogácsa (tej-tojásmentes)	1 159.74	277.45	8.00	6.02	1.52	48.07	0.76	1.39		
	Összesen:		5 124.35	1 225.92	56.11	29.76	9.12	178.33	5.50	5.39	



ISKOLA ÉTTEREM

11/26/2024 kedd (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
		Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.06	0.50		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	E	Tészta köret (tojásmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.72		
		Gyümölcsleves (TEJMENTES)	551.90	132.03	1.37	0.50	0.04	29.81	15.98	0.31		
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		Borsos tokány	911.49	218.06	17.82	14.63	4.40	3.49	0.43	0.92		
	U	Extra sonka	124.15	29.70	5.10	0.90	0.36	0.30	0.27	0.54		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Összesen:	4 966.65	1 188.20	51.32	35.41	11.03	160.63	21.87	5.37		



ISKOLA ÉTTEREM

11/27/2024 szerda (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Kakaó	930.29	222.56	10.49	4.83	2.64	34.04	17.99	0.41	
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		Kemencés sült szellő sonka	124.15	29.70	5.70	0.75	0.30	0.12	0.12	0.48	
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
	E	Magyaros zöldbabfőzelék	639.11	152.90	5.08	6.14	0.63	18.93	0.00	0.69	
		Zöldséges rizsleves	239.42	57.28	1.53	0.89	0.10	10.59	0.00	0.70	
		Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.58	0.87	
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01	
	U	Gyümölcsjoghurt	391.88	93.75	4.00	1.25	0.88	15.00	12.50	0.08	
		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	
		Összesen:	5 234.44	1 252.26	64.24	25.00	6.32	185.75	32.58	4.92	



ISKOLA ÉTTEREM

11/28/2024 csütörtök (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló												
T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			
	Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84			
	Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.15	0.23			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
E	Zöldséges karfiolleves (tej-tojásmentes)	281.12	67.25	1.75	1.71	0.20	10.97	0.24	0.27			
	Baconos csirkés penne (tej-tojásmentes)	1 624.89	388.73	19.10	7.66	1.83	58.30	2.85	1.18			
	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01			
U	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
	Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
Összesen:		4 870.13	1 165.11	42.11	25.51	6.09	186.18	49.26	3.81			



ISKOLA ÉTTEREM

11/29/2024 péntek (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.06	0.50	
	E	Snidlinges májraguleves (tej-tojásment.)	646.97	154.78	11.40	4.61	0.92	16.52	0.24	0.34	
		Tejberizs kakaós szórattal	1 642.46	392.93	4.57	2.26	0.45	88.05	38.59	0.35	
		Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01	
	U	Gouda sajt	522.73	125.06	8.73	9.60	5.38	0.78	0.00	0.72	
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
		Összesen:	5 108.37	1 222.10	45.85	28.81	11.46	190.24	40.34	3.48	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!