



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
12/2/2024 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	<b>T</b> Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27			
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04			
	Gála sült sonka	129.16	30.90	5.70	0.72	0.30	0.39	0.30	0.87			
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	<b>E</b> Lebbencsleves	521.29	124.71	3.02	4.44	1.10	17.75	0.68	1.03			
	Aprópecsenye	714.04	170.82	17.15	10.22	2.73	2.36	0.20	0.76			
	Színesfőzelék	868.66	207.81	6.70	10.24	0.84	21.44	2.00	0.82			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
	<b>U</b> Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80			
	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49			
	Összesen:		5 155.53	1 233.37	57.17	34.96	8.72	166.53	31.48	6.07		



# ISKOLA ÉTTEREM

12/3/2024 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	<b>T</b>	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Sárgabarack dzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	<b>E</b>	Hagymaleves	600.79	143.73	4.88	9.17	4.71	10.56	0.82	0.51		
		Magvas rántott csirkemell	1 267.64	278.61	29.11	11.63	1.79	20.01	0.33	0.74		
		Rizi-bizi	1 379.87	330.11	7.81	6.84	0.78	58.86	0.27	0.25		
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
	<b>U</b>	Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Összesen:	5 569.75	1 307.82	65.04	41.65	13.27	171.69	15.45	4.38		



# ISKOLA ÉTTEREM

12/4/2024 szerda (00551)		Alsós hal-marhamentes Komló										
T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			
	Diós sajtkrém	490.83	117.42	4.35	9.90	4.12	2.64	1.44	0.21			
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			
	E	Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50		
		Pirított baconos sertésborda	1 007.39	241.00	17.99	16.45	4.21	4.99	0.34	0.68		
		Felesborsófőzelék	925.52	221.42	12.06	4.14	0.52	33.72	0.00	1.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00			
	U	Fahéjas csiga	806.74	193.00	2.50	10.25	5.25	12.75	7.10	0.37		
Alma		116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
Összesen:		5 227.56	1 250.62	50.08	47.27	14.90	142.84	18.08	3.82			
12/5/2024 csütörtök (00551)		Alsós hal-marhamentes Komló										
T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27			
	Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54			
	Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
E	Zellerkrémleves	398.16	95.26	3.29	2.70	0.50	13.94	0.54	0.44			



# ISKOLA ÉTTEREM

12/5/2024 csütörtök		(00551) Alsós hal-marhamentes Komló										
E	Csirkepaprikás	795.54	190.32	16.72	11.17	3.00	4.43	1.07	1.09			
	Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23			
U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00			
	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49			
Összesen:		4 866.67	1 164.27	52.47	33.21	10.36	166.96	30.47	3.52			
12/6/2024 péntek		(00551) Alsós hal-marhamentes Komló										
T	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40			
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00			
E	Túrós metélt	1 948.48	466.14	19.36	14.64	5.60	61.95	12.45	0.29			
	Sertésraguleves	602.97	144.25	11.84	5.72	1.47	11.07	0.00	0.35			
U	Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.03	0.54			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
Összesen:		4 873.50	1 165.90	61.16	33.67	11.83	148.95	12.78	2.82			



# ISKOLA ÉTTEREM

12/17/2024 szombat (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		Márványos kulgóf	849.86	203.32	3.46	7.73	1.17	29.74	16.65	0.15	
	E	Limonádé	555.18	132.82	0.15	0.07	0.00	32.19	29.97	0.00	
		Sertésborda parasztosan	2 053.42	491.25	24.01	19.98	4.81	52.39	0.17	0.63	
		Vegyes vágott savanyúság	58.21	13.93	0.77	0.14	0.07	2.38	0.00	0.42	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
	U	Medve kockasajt	359.48	86.00	4.20	7.00	4.60	1.60	1.60	0.60	
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
		Összesen:	5 032.40	1 203.94	45.19	40.87	13.54	159.55	49.69	2.74	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!