



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|--|---------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 12/2/2024 hétfő (00531) Alsós tejmentes Komló | T Kakaó (TEJMENTES) | 509.00 | 121.77 | 0.40 | 2.21 | 0.33 | 25.08 | 12.60 | 0.04 | | | |
| | Delma szendvics margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.31 | 0.02 | 0.02 | 0.04 | | | |
| | Paprikás szalámi | 353.00 | 84.45 | 3.06 | 6.45 | 2.97 | 0.57 | 0.06 | 0.60 | | | |
| | 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 | | | |
| | E Lebbencsleves | 507.54 | 121.42 | 2.89 | 4.43 | 1.10 | 17.13 | 0.14 | 0.95 | | | |
| | Színesfőzelék (TEJMENTES) | 867.06 | 207.43 | 5.87 | 10.12 | 0.66 | 22.49 | 2.82 | 0.79 | | | |
| | Aprópecsenye | 714.04 | 170.82 | 17.15 | 10.22 | 2.73 | 2.36 | 0.20 | 0.76 | | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 | | | |
| | U Alpro vaníliás desszert | 454.58 | 108.75 | 4.00 | 2.25 | 0.38 | 17.75 | 13.75 | 0.18 | | | |
| | Delma szendvics margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.31 | 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: | | 5 312.11 | 1 270.84 | 49.18 | 40.83 | 9.39 | 167.68 | 30.02 | 4.90 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| 12/3/2024 kedd (00531) Alsós tejmentes Komló | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 12/3/2024 kedd (00531) Alsós tejmentes Komló | T | Rizsital | 392.92 | 94.00 | 0.20 | 2.00 | 0.20 | 19.00 | 6.60 | 0.02 | | |
| | | 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 | 714.78 | 171.00 | 5.76 | 0.60 | 0.00 | 35.40 | 0.00 | 0.72 | | |
| | E | Zöldséges zöldbableves | 316.91 | 75.68 | 2.71 | 1.56 | 0.21 | 12.38 | 0.25 | 0.68 | | |
| | | Ketchupos csirkecomb (tejm.) | 573.85 | 137.28 | 16.89 | 6.54 | 1.32 | 2.52 | 1.47 | 0.91 | | |
| | | Rizi-bizi | 1 373.00 | 328.47 | 7.74 | 6.83 | 0.78 | 58.55 | 0.00 | 0.80 | | |
| | | Almapüré | 221.54 | 53.00 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 12.00 | 12.00 | 0.00 | | |
| | U | Párizsi felvágott | 265.85 | 63.60 | 3.30 | 5.40 | 2.04 | 0.36 | 0.12 | 0.50 | | |
| | | 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: | | 4 608.23 | 1 102.31 | 41.05 | 26.77 | 6.00 | 170.91 | 30.01 | 4.32 | | |
| 12/4/2024 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló | T | Tea (citrusmentes) | 151.37 | 36.21 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 8.99 | 8.99 | 0.00 | | |
| | | Delma szendvics margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.31 | 0.02 | 0.02 | 0.04 | | |
| | | Gála csemege karaj | 125.40 | 30.00 | 4.80 | 0.90 | 0.36 | 0.66 | 0.15 | 0.93 | | |
| | | Paprika | 24.57 | 5.88 | 0.36 | 0.09 | 0.00 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | Kukoricás kenyér | 595.65 | 142.50 | 4.80 | 0.50 | 0.00 | 29.50 | 0.00 | 0.60 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| 12/4/2024 szerda (00531) | | Alsós tejmentes Komló | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| E | Daragaluskaleves | 406.37 | 97.22 | 2.17 | 4.18 | 0.50 | 12.49 | 0.00 | 0.90 | | |
| | Vagdalt szelet | 941.29 | 225.19 | 10.97 | 14.79 | 4.60 | 11.46 | 0.09 | 0.76 | | |
| | Felesborsófőzelék | 925.07 | 221.31 | 12.05 | 4.13 | 0.52 | 33.71 | 0.00 | 1.00 | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 | | |
| | Körte | 177.08 | 42.36 | 0.32 | 0.24 | 0.00 | 9.60 | 0.00 | 0.00 | | |
| | U Fahéjas csiga (tejmentes) | 1 326.77 | 317.41 | 6.80 | 5.82 | 0.62 | 59.31 | 17.81 | 0.31 | | |
| | Alma | 116.33 | 27.83 | 0.32 | 0.32 | 0.00 | 5.60 | 0.00 | 0.01 | | |
| Összesen: | | 5 383.46 | 1 287.91 | 47.53 | 33.18 | 7.21 | 196.34 | 27.21 | 5.00 | | |
| 12/5/2024 csütörtök (00531) | | Alsós tejmentes Komló | | | | | | | | | |
| T | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 | | |
| | 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 | | |
| | Tejeskávé (TEJMENTES) | 515.69 | 123.37 | 0.35 | 2.03 | 0.20 | 25.98 | 12.60 | 0.02 | | |
| E | Zellerkrémleves (TEJMENTES) | 362.53 | 86.73 | 1.99 | 2.41 | 0.24 | 13.84 | 0.83 | 0.91 | | |
| | Csirkepörkölt | 677.51 | 162.08 | 16.12 | 8.77 | 1.44 | 3.35 | 0.58 | 0.91 | | |
| | Bulgur | 1 177.12 | 281.61 | 8.60 | 5.57 | 0.69 | 53.11 | 0.00 | 0.23 | | |
| | Uborka saláta | 99.16 | 23.72 | 0.80 | 0.08 | 0.00 | 4.94 | 3.50 | 0.12 | | |
| | Gesztenye Marci | 373.69 | 89.40 | 1.14 | 3.15 | 2.79 | 14.01 | 8.70 | 0.01 | | |
| U Meggyes turmix | 356.93 | 85.39 | 0.36 | 1.35 | 0.12 | 17.70 | 6.96 | 0.01 | | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| 12/5/2024 csütörtök (00531) Alsós tejmentes | | U | Vizes zsemle | 695.20 | 166.32 | 5.61 | 0.66 | 0.00 | 33.16 | 0.11 | 0.60 | |
|---|--|---|---------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|
| | | | Liga margarin | 75.24 | 18.00 | 0.04 | 2.00 | 0.60 | 0.04 | 0.04 | 0.08 | |
| | | | Összesen: | 5 216.45 | 1 247.95 | 43.72 | 33.25 | 8.85 | 192.70 | 33.86 | 3.89 | |
| 12/6/2024 péntek (00531) Alsós tejmentes Komló | | T | Tea (citrusmentes) | 151.37 | 36.21 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 8.99 | 8.99 | 0.00 | |
| | | | Liga margarin | 75.24 | 18.00 | 0.04 | 2.00 | 0.60 | 0.04 | 0.04 | 0.08 | |
| | | | Főtt tojás | 207.14 | 49.55 | 4.05 | 3.60 | 0.93 | 0.18 | 0.00 | 0.11 | |
| | | | Paradicsom | 27.47 | 6.57 | 0.30 | 0.06 | 0.01 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | |
| | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 | |
| | | E | Tárkonyos harcsaraguleves | 540.58 | 129.19 | 10.09 | 3.11 | 0.29 | 14.84 | 0.07 | 0.75 | |
| | | | Káposztás kocka | 1 809.20 | 432.82 | 13.35 | 10.18 | 1.40 | 71.19 | 17.48 | 1.50 | |
| | | | Alma | 174.50 | 41.75 | 0.48 | 0.48 | 0.00 | 8.40 | 0.00 | 0.01 | |
| | | U | Ízes sonka | 127.91 | 30.60 | 4.50 | 1.20 | 0.48 | 0.45 | 0.03 | 0.54 | |
| | | | 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 | |
| | | | Liga margarin | 75.24 | 18.00 | 0.04 | 2.00 | 0.60 | 0.04 | 0.04 | 0.08 | |
| | | | Összesen: | 4 464.36 | 1 067.89 | 43.74 | 24.59 | 4.61 | 163.49 | 26.91 | 4.12 | |



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|
| 12/7/2024 szombat (00531) Alsós tejmentes Komló | T | Tejbedara kakaós szórattal (tejmentes) | 1 507.11 | 360.55 | 4.36 | 2.81 | 0.45 | 79.01 | 37.08 | 0.35 | |
| | E | Sertésborda parasztosan | 1 815.31 | 434.28 | 23.02 | 17.31 | 4.31 | 45.36 | 0.17 | 0.90 | |
| | | Almalé 100% HD | 384.56 | 92.00 | 0.50 | 0.50 | 0.00 | 22.00 | 20.00 | 0.01 | |
| | | Vegyes vágott savanyúság | 58.21 | 13.93 | 0.77 | 0.14 | 0.07 | 2.38 | 0.00 | 0.42 | |
| | | Alma | 174.50 | 41.75 | 0.48 | 0.48 | 0.00 | 8.40 | 0.00 | 0.01 | |
| | U | Tavaszi szelet | 317.26 | 75.90 | 2.85 | 6.60 | 2.43 | 1.29 | 0.66 | 0.50 | |
| | | 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 | |
| | | Teljes kiőrl.kifli | 503.69 | 120.50 | 3.70 | 1.80 | 0.85 | 21.00 | 1.30 | 0.60 | |
| | | Összesen: | 4 822.83 | 1 153.79 | 36.06 | 30.73 | 8.41 | 180.36 | 59.23 | 2.83 | |

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!