



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 (00613) Alsós tej-tojásmentes 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 kiörlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	E Lebbencsleves (tojásmentes)	496.42	118.76	2.12	4.30	1.07	17.42	0.38	0.92			
	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 kiörlésű 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:		5 300.99	1 268.18	48.41	40.70	9.36	167.97	30.26	4.87		



ISKOLA ÉTTEREM

12/3/2024 kedd (00613) Alsós tej-tojásmentes 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 (tojásmentes)	298.94	71.52	1.94	1.42	0.15	12.45	0.42	0.69	
		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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
		Teljes kiórl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
	Összesen:		4 627.88	1 107.15	40.30	27.63	6.24	171.00	30.20	4.37	



ISKOLA ÉTTEREM

12/4/2024 szerda (00613) Alsós tej-tojásmentes 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	
	E	Zöldséges rizsleves	239.42	57.28	1.53	0.89	0.10	10.59	0.00	0.70	
		Vagdalt szelet (tojásmentes)	924.72	221.23	10.65	14.50	4.53	11.44	0.09	0.75	
		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 (tej-tojásmentes)	1 315.72	314.77	6.59	5.63	0.57	59.30	17.81	0.30	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		Összesen:	5 188.89	1 241.37	46.36	29.41	6.69	194.41	27.21	4.78	



ISKOLA ÉTTEREM

12/5/2024 csütörtök (00613) Alsós tej-tojásmentes 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	
		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	



ISKOLA ÉTTEREM

12/6/2024 péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01	
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
		Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66	
		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 (tojásmentes)	522.61	125.03	9.32	2.97	0.24	14.91	0.24	0.76	
		Káposztás kocka (tojásmentes)	1 674.53	400.61	4.25	7.80	0.93	76.59	19.83	1.15	
		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:	4 474.46	1 070.46	34.80	20.31	3.58	182.39	40.56	4.34	



ISKOLA ÉTTEREM

12/7/2024 szombat (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tejbedara kakaós szóráttal (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	
		Tejjes kiórl.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!