



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 (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T 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			
	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 (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 kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	U 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:		5 241.71	1 253.99	51.82	40.19	11.12	162.61	31.73	5.57		



ISKOLA ÉTTEREM

12/3/2024 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	
		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	
	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	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 kiórl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
		Összesen:	4 686.79	1 121.24	49.32	29.03	8.18	161.98	23.58	4.59	



ISKOLA ÉTTEREM

12/4/2024 szerda (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	
		Sajtkrém	224.47	53.70	2.49	4.20	2.73	1.47	1.44	0.21	
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
	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	
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00	
	U	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93	
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04	
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
		Összesen:	4 793.07	1 146.69	48.61	28.74	8.85	168.42	10.95	5.29	



ISKOLA ÉTTEREM

12/5/2024 csütörtök (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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 (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	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:	5 185.86	1 240.62	52.51	33.75	11.33	184.73	42.47	3.94		



ISKOLA ÉTTEREM

12/6/2024 péntek (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	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	
		Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66	
	E	Sertésraguleves (tej-tojásmentes)	589.86	141.11	10.95	5.37	1.39	11.86	0.24	0.35	
		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	
		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:	4 690.49	1 122.13	46.09	24.71	6.57	173.20	20.52	4.24	



ISKOLA ÉTTEREM

12/7/2024 szombat (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.50	
		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	
	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	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:	4 877.55	1 166.89	50.01	39.33	14.60	149.36	23.86	4.01	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!