



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
12/9/2024 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24			
	Vajjas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.02	0.02			
	Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50			
	E Köménymagleves	294.68	70.50	1.24	3.66	0.99	7.41	0.12	0.10			
	Zöldborsófőzelék	912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	0.27			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04			
	Sült csirkecombfilé (tejmentes)	519.24	124.22	15.73	5.92	1.12	0.80	0.14	0.78			
	U Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.06	0.50			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.02	0.04		
	Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20	0.20		
	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	0.60		
	Összesen:		4 755.84	1 137.77	54.51	31.55	9.04	150.92	23.14	3.74		



ISKOLA ÉTTEREM

12/10/2024 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes 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	Karfiolleves	429.44	102.74	3.57	4.80	1.84	11.21	0.91	0.29			
	Zöldséges sertésragu	770.54	184.34	14.25	11.48	2.48	5.71	0.00	0.76			
	Párolt rizs	1 270.01	303.83	5.70	6.72	0.78	54.75	0.43	0.27			
U	Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50			
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00			
	Összesen:	4 675.48	1 118.54	38.77	41.32	10.98	145.05	19.73	3.34			
12/11/2024 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes 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			
	Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00			
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			
E	Csontleves	259.41	62.06	2.48	1.16	0.02	10.22	0.55	0.36			
	Párolt csirkemell	532.88	127.48	19.76	5.00	0.68	0.65	0.14	0.94			



ISKOLA ÉTTEREM

12/11/2024 szerda (00551)		Alsós hal-marhamentes Komló									
E	Erdei gyümölcsmártás	1 090.46	260.88	3.64	12.76	3.88	32.56	16.80	0.37		
	Piritott dara	711.87	170.30	3.76	4.11	0.42	29.36	0.00	0.20		
	U	Trappista sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63	
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	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:	5 119.55	1 224.77	57.86	39.91	14.34	155.94	35.03	4.19		
12/12/2024 csütörtök (00551)		Alsós hal-marhamentes 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 kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66		
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
E	Fokhagymakrém leves	439.82	105.22	3.34	4.81	1.73	12.02	1.13	0.94		
	Piritott napraforgómag	146.20	34.98	1.35	2.94	0.00	0.74	0.00	0.00		
	Húsos tészta (TEJMENTES)	2 013.34	481.66	19.67	19.98	5.33	55.23	2.36	0.92		
U	Áfonyás-mandulás muffin	1 170.23	279.96	4.54	14.65	5.54	32.59	16.64	0.26		
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
Összesen:	5 089.81	1 217.66	45.98	49.23	15.26	144.94	20.42	3.54			



ISKOLA ÉTTEREM

12/13/2024 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló												
12/13/2024 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
		Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E	Legényfogó leves	815.92	195.20	14.97	8.49	3.16	14.44	0.65	0.77		
		Gyümölcslepény (TEJMENTES)	2 217.73	530.56	8.78	19.98	2.17	78.26	22.63	0.81		
	U	Kemencés sült pulykamell sonka	132.92	31.80	6.30	0.45	0.18	0.60	0.30	0.51		
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
		Összesen:	5 195.40	1 242.92	49.50	43.33	13.55	161.03	24.73	3.73		
12/14/2024 szombat (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Madártej ízű tejtital	702.24	168.00	5.60	5.60	3.80	24.00	24.00	0.26		
		Fonott kalács	734.50	175.72	4.90	1.95	1.30	30.45	3.95	0.22		
	E	Karalábéleves	451.84	107.96	3.48	4.24	1.81	13.65	1.36	0.78		



ISKOLA ÉTTEREM

12/14/2024 szombat (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	E	Párolt sertésszelet	731.93	175.10	17.16	10.70	2.79	2.35	0.09	0.61		
		Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	U	Kefir	373.50	89.35	4.65	4.50	0.00	6.60	6.30	0.00		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	Összesen:		4 705.86	1 125.66	46.12	30.03	10.66	159.54	41.34	3.42		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!