



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 (00531) Alsós tejmentes Komló	T Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04			
	Petrezselymes margarin	75.37	18.03	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
	E Köménymagleves	487.13	116.54	1.63	3.39	0.39	18.51	0.69	0.61			
	Sült csirkecombfilé (tejmentes)	519.24	124.22	15.73	5.92	1.12	0.80	0.14	0.78			
	Magyaros zöldborsófőzelék	846.85	202.60	10.45	5.31	0.53	27.73	1.50	0.22			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00			
	U Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.06	0.50			
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			
	Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20			
	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60			
	Összesen:		4 747.42	1 135.75	47.05	28.10	5.64	165.52	15.96	4.16		



ISKOLA ÉTTEREM

12/10/2024 kedd (00531) Alsós tejmentes Komló												
12/10/2024 kedd (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.15	0.23		
	E	Zöldséges karfiollevés	292.25	69.92	2.52	1.84	0.22	10.68	0.00	0.27		
		Zöldséges sertésragu	770.54	184.34	14.25	11.48	2.48	5.71	0.00	0.76		
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
	U	Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	Összesen:		5 098.95	1 219.85	40.13	37.34	10.25	176.29	33.14	3.45		
12/11/2024 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08		
		Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
	E	Csontleves	245.25	58.67	2.34	1.14	0.02	9.59	0.00	0.29		



ISKOLA ÉTTEREM

12/11/2024 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló												
E	Párolt csirkemell	536.04	128.24	19.84	5.00	0.67	0.81	0.00	1.14			
	Erdei gyümölcs mártás (tejmentes)	906.60	216.89	2.01	7.96	0.90	33.96	17.31	0.30			
	Piritott dara	711.87	170.30	3.76	4.11	0.42	29.36	0.00	0.20			
	U	Gépsonka	146.72	35.10	4.59	1.35	0.54	1.14	0.09	0.72		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08		
		Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	Összesen:	4 591.68	1 098.48	42.56	27.98	4.84	166.88	41.58	4.16			
12/12/2024 csütörtök (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	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Füstölt ínycsont	128.10	30.65	4.92	0.69	0.27	1.05	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	Fokhagymakrém leves (tejmentes)	347.70	83.18	1.58	2.86	0.30	12.74	1.32	0.79			
	Húsos tészta (TEJMENTES)	2 041.06	488.29	19.96	20.35	5.34	55.82	2.90	0.84			
U	Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			



ISKOLA ÉTTEREM

12/2020		U	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 622.07	1 105.76	41.73	30.48	7.20	161.85	27.38	3.61		
12/13/2024 péntek		(00531)	Alsós tejmentes Komló										
		T	Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02		
			Gála sonka	120.00	28.71	5.40	0.60	0.24	0.36	0.33	0.51		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Legényfogó leves (tejmentes)	705.25	168.72	14.44	6.08	1.60	13.76	0.00	0.75		
			Gyümölcslepény (TEJMENTES)	2 217.73	530.56	8.78	19.98	2.17	78.26	22.63	0.81		
		U	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Kemencés sült pulykamell sonka	132.92	31.80	6.30	0.45	0.18	0.60	0.30	0.51		
			Összesen:	4 815.70	1 152.09	44.35	34.41	5.78	163.71	30.19	3.96		



ISKOLA ÉTTEREM

12/14/2024 szombat (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		
		Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
		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		
	E	Zöldséges karalábéleves	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28		
		Rántott hal (TEJMENTES)	1 145.72	274.10	15.79	14.31	2.24	19.27	0.82	0.85		
		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	Gyümölcs saláta	529.52	126.68	0.77	0.31	0.00	30.03	15.46	0.02		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Összesen:	4 836.69	1 156.97	40.14	25.05	5.00	187.07	31.32	4.40		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!