



# 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 (00613) Alsós tej-tojásmentes 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 (tojásmentes)	333.51	79.79	1.20	2.92	0.33	11.46	0.35	0.45			
	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:		4 593.80	1 099.00	46.62	27.63	5.58	158.47	15.62	4.00		



# ISKOLA ÉTTEREM

12/10/2024 kedd (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	<b>T</b>	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	
	<b>E</b>	Zöldséges karfiolleves (tej-tojásmentes)	281.12	67.25	1.75	1.71	0.20	10.97	0.24	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	
	<b>U</b>	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:	5 087.82	1 217.18	39.36	37.21	10.23	176.58	33.38	3.45	



# ISKOLA ÉTTEREM

12/11/2024 szerda (00613) Alsós tej-tojásmentes 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 (tojásmentes)	232.69	55.67	1.64	0.94	0.03	10.02	0.24	0.30	
		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:		4 579.12	1 095.48	41.86	27.78	4.85	167.31	41.82	4.17	



# ISKOLA ÉTTEREM

12/12/2024 csütörtök (00613) Alsós tej-tojásmentes 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			
	Füstölt ínyenc sonka	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	Húsos tészta (tej-tojásmentes)	1 929.84	461.68	12.26	19.09	5.07	58.69	5.25	0.83			
	Fokhagymakrém leves (tejmentes)	347.70	83.18	1.58	2.86	0.30	12.74	1.32	0.79			
U	Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18			
	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			
	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01			
	Összesen:	4 615.18	1 104.11	34.15	31.30	7.53	166.16	29.77	3.68			
12/13/2024 péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes 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			



# ISKOLA ÉTTEREM

12/13/2024 péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló		T	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	
		E	Legényfogó leves (tej-tojásmentes)	631.55	151.09	13.15	5.68	1.51	11.49	0.20	0.75	
			Gyümölcslepény (TEJ-TOJÁSMENTES)	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:	4 742.00	1 134.46	43.06	34.01	5.69	161.44	30.39	3.96	
12/14/2024 szombat (00613) Alsós tej-tojásmentes 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 (tojásmentes)	294.44	70.44	1.67	1.65	0.19	11.95	0.24	0.69	
			Rostonhal	484.51	115.91	12.18	7.07	1.31	0.00	0.00	0.59	
			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	
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01	



# ISKOLA ÉTTEREM

12/14/2024 szombat	(00613) Alsós tej- tráélesztős Komló	E Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		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:	4 586.34	1 097.21	36.34	18.23	4.02	192.27	50.67	4.57		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!