



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
12/9/2024 hétfő (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24			
	Vajas 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 (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			
	Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04			
	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			
	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:		4 729.38	1 131.44	53.33	30.30	8.10	153.37	23.37	4.04		



ISKOLA ÉTTEREM

12/10/2024 kedd (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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	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	
	U	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01	
		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	
		Összesen:	5 062.54	1 211.14	39.72	36.28	9.93	176.70	33.36	3.41	



ISKOLA ÉTTEREM

12/11/2024 szerda (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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 (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	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:	4 912.13	1 175.15	55.47	34.89	11.36	157.30	35.09	4.26	



ISKOLA ÉTTEREM

12/12/2024 csütörtök (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		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	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		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		
		Összesen:	4 776.57	1 142.72	40.97	32.05	8.56	167.17	20.74	3.86		



ISKOLA ÉTTEREM

12/13/2024 péntek (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló													
12/13/2024 péntek (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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 (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	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			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04				
	Összesen:	5 011.03	1 198.81	47.68	40.52	11.89	158.08	24.28	3.71				
12/14/2024 szombat (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27			
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			



ISKOLA ÉTTEREM

12/14/2024 szombat (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	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		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	E	Zöldséges karalábéleves (tojásmentes)	294.44	70.44	1.67	1.65	0.19	11.95	0.24	0.69		
		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		
		Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
	U	Kefir	373.50	89.35	4.65	4.50	0.00	6.60	6.30	0.00		
		Teljes kiórl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Összesen:	4 812.58	1 151.33	51.86	26.98	6.53	170.36	32.57	4.75		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!