



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.16. - 2024.12.22.

| Diéta                                                   | Étlap tétel                            | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsvav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |  |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 12/16/2024<br>hétfő<br>(00531)<br>Alsós tejmentes Komló | <b>T</b> 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   |            |          |  |
|                                                         | Szendvics sonka                        | 160.51       | 38.40          | 4.50        | 1.80     | 0.75           | 1.08           | 0.63      | 0.81   |            |          |  |
|                                                         | 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   |            |          |  |
|                                                         | <b>E</b> BrokkolikréMLEVES (TEJMENTES) | 341.22       | 81.63          | 3.10        | 2.34     | 0.24           | 11.98          | 0.83      | 0.61   |            |          |  |
|                                                         | Barna rizs                             | 1 259.00     | 300.04         | 5.60        | 6.71     | 0.78           | 54.25          | 0.00      | 0.21   |            |          |  |
|                                                         | Csirkepörkölt                          | 677.51       | 162.08         | 16.12       | 8.77     | 1.44           | 3.35           | 0.58      | 0.91   |            |          |  |
|                                                         | Csemege uborka                         | 42.00        | 10.05          | 0.42        | 0.07     | 0.00           | 1.68           | 1.33      | 0.70   |            |          |  |
|                                                         | Körte                                  | 177.08       | 42.36          | 0.32        | 0.24     | 0.00           | 9.60           | 0.00      | 0.00   |            |          |  |
|                                                         | <b>U</b> Geszti Eszti                  | 392.50       | 93.90          | 1.11        | 4.32     | 3.90           | 11.43          | 9.15      | 0.00   |            |          |  |
|                                                         | 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                                   | 145.41       | 34.79          | 0.40        | 0.40     | 0.00           | 7.00           | 0.00      | 0.01   |            |          |  |
|                                                         |                                        | Összesen:    | 4 735.17       | 1 131.66    | 42.52    | 29.61          | 8.31           | 167.58    | 21.83  | 4.42       |          |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

| 12/17/2024<br>kedd<br>(00531)<br>Alsós tejmentes Komló   |  | T | Kakaó (TEJMENTES)             | 509.00   | 121.77   | 0.40  | 2.21  | 0.33 | 25.08  | 12.60 | 0.04 |  |  |
|----------------------------------------------------------|--|---|-------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
|                                                          |  |   | Liga margarin                 | 37.62    | 9.00     | 0.02  | 1.00  | 0.30 | 0.02   | 0.02  | 0.04 |  |  |
|                                                          |  |   | Familia toast sonkás szelet   | 115.37   | 27.60    | 3.60  | 1.20  | 0.48 | 0.60   | 0.12  | 0.75 |  |  |
|                                                          |  |   | 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 | Zöldségleves                  | 251.74   | 60.11    | 1.71  | 1.71  | 0.23 | 9.19   | 0.06  | 0.29 |  |  |
|                                                          |  |   | Serpenyősburgonya virslivel   | 1 434.42 | 343.16   | 12.27 | 13.91 | 5.04 | 41.26  | 0.72  | 1.63 |  |  |
|                                                          |  |   | Teljes kiőrlésű kenyér        | 555.94   | 133.00   | 4.90  | 1.20  | 0.30 | 24.10  | 0.15  | 0.45 |  |  |
|                                                          |  |   | Vegyes vágott savanyúság      | 58.21    | 13.93    | 0.77  | 0.14  | 0.07 | 2.38   | 0.00  | 0.42 |  |  |
|                                                          |  | U | Pogácsa (TEJMENTES)           | 1 411.88 | 337.77   | 9.43  | 8.47  | 2.20 | 56.14  | 0.97  | 0.50 |  |  |
|                                                          |  |   | Összesen:                     | 4 957.59 | 1 185.91 | 38.30 | 31.10 | 9.26 | 184.07 | 14.79 | 4.57 |  |  |
| 12/18/2024<br>szerda<br>(00531)<br>Alsós tejmentes Komló |  | T | Rizsital                      | 491.15   | 117.50   | 0.25  | 2.50  | 0.25 | 23.75  | 8.25  | 0.02 |  |  |
|                                                          |  |   | Eper dzsem gyümölcsdarabokkal | 171.38   | 41.00    | 0.08  | 0.05  | 0.00 | 9.95   | 9.07  | 0.00 |  |  |
|                                                          |  |   | Delma szendvics margarin      | 75.24    | 18.00    | 0.04  | 2.00  | 0.62 | 0.04   | 0.04  | 0.08 |  |  |
|                                                          |  |   | Kukoricás kenyér              | 595.65   | 142.50   | 4.80  | 0.50  | 0.00 | 29.50  | 0.00  | 0.60 |  |  |
|                                                          |  | E | Paradicsom leves              | 616.87   | 147.58   | 2.58  | 3.26  | 0.40 | 27.15  | 17.05 | 0.78 |  |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

| 12/18/2024 szerda (00531)<br>Alsós tejmentes Komló    |                                        |          |          |       |       |      |        |       |      |  |  |  |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|--|
| E                                                     | Csirkecombfilé zöldséges bulgurral     | 1 505.39 | 331.92   | 24.93 | 6.85  | 1.27 | 51.68  | 0.43  | 2.14 |  |  |  |
|                                                       | Alma                                   | 174.50   | 41.75    | 0.48  | 0.48  | 0.00 | 8.40   | 0.00  | 0.01 |  |  |  |
|                                                       | Gesztenye Marci                        | 373.69   | 89.40    | 1.14  | 3.15  | 2.79 | 14.01  | 8.70  | 0.01 |  |  |  |
| U                                                     | Kenőmájas                              | 321.90   | 76.64    | 3.00  | 6.69  | 3.24 | 0.51   | 0.00  | 0.45 |  |  |  |
|                                                       | 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:                              | 4 844.20 | 1 130.32 | 41.30 | 27.31 | 9.42 | 186.50 | 44.84 | 4.70 |  |  |  |
| 12/19/2024 csütörtök (00531)<br>Alsós tejmentes Komló |                                        |          |          |       |       |      |        |       |      |  |  |  |
| T                                                     | Tejbedara kakaós szórattal (tejmentes) | 1 507.11 | 360.55   | 4.36  | 2.81  | 0.45 | 79.01  | 37.08 | 0.35 |  |  |  |
| E                                                     | Rostos almálé (100%-os)                | 579.67   | 138.68   | 0.18  | 0.00  | 0.00 | 35.00  | 0.00  | 0.02 |  |  |  |
|                                                       | Tarhonyás hús                          | 2 133.64 | 510.44   | 27.43 | 17.79 | 3.94 | 59.44  | 1.35  | 0.75 |  |  |  |
|                                                       | Céklasaláta                            | 108.26   | 25.90    | 0.49  | 0.07  | 0.00 | 5.74   | 4.34  | 0.53 |  |  |  |
| U                                                     | Párizsi felvágott                      | 265.85   | 63.60    | 3.30  | 5.40  | 2.04 | 0.36   | 0.12  | 0.50 |  |  |  |
|                                                       | Liga margarin                          | 75.24    | 18.00    | 0.04  | 2.00  | 0.60 | 0.04   | 0.04  | 0.08 |  |  |  |
|                                                       | Jégcsap retek                          | 18.27    | 4.37     | 0.36  | 0.03  | 0.00 | 0.66   | 0.00  | 0.04 |  |  |  |
|                                                       | Teljes kiőrlésű zsemle                 | 459.80   | 110.00   | 3.75  | 0.65  | 0.15 | 20.65  | 0.25  | 0.60 |  |  |  |
|                                                       | Összesen:                              | 5 147.84 | 1 231.54 | 39.91 | 28.75 | 7.18 | 200.90 | 43.18 | 2.87 |  |  |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                                          |          |                          |          |          |       |       |       |        |       |      |  |
|----------------------------------------------------------|----------|--------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 12/20/2024<br>péntek<br>(00531)<br>Alsós tejmentes Komló | <b>T</b> | Tea (citrusmentes)       | 151.37   | 36.21    | 0.02  | 0.01  | 0.00  | 8.99   | 8.99  | 0.00 |  |
|                                                          |          | Delma szendvics margarin | 37.62    | 9.00     | 0.02  | 1.00  | 0.31  | 0.02   | 0.02  | 0.04 |  |
|                                                          |          | Főtt tojás               | 207.14   | 49.55    | 4.05  | 3.60  | 0.93  | 0.18   | 0.00  | 0.11 |  |
|                                                          |          | 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 |  |
|                                                          | <b>E</b> | Babgulyás                | 1 029.19 | 246.22   | 15.68 | 9.32  | 1.88  | 24.54  | 0.28  | 1.18 |  |
|                                                          |          | Almás pite (TEJMENTES)   | 2 118.09 | 506.72   | 8.27  | 18.84 | 8.40  | 76.29  | 16.13 | 1.20 |  |
|                                                          | <b>U</b> | Csemege szalámi          | 328.55   | 78.60    | 2.70  | 7.50  | 3.15  | 0.06   | 0.06  | 0.50 |  |
|                                                          |          | Delma szendvics margarin | 37.62    | 9.00     | 0.02  | 1.00  | 0.31  | 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:                | 5 212.76 | 1 247.07 | 41.93 | 43.28 | 15.29 | 169.46 | 25.76 | 4.12 |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!