



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 hétfő (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	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 kiörlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	E 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			
	U 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 kedd (00613) Alsós tej-tojásmentes 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 (tojásmentes)	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30		
	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 (tej-tojásmentes)	1 159.74	277.45	8.00	6.02	1.52	48.07	0.76	1.39		
	Összesen:	4 690.04	1 122.02	36.21	28.53	8.54	176.06	14.72	5.47		
12/18/2024 szerda (00613) Alsós tej-tojásmentes 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		



ISKOLA ÉTTEREM

12/18/2024 szerda (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	Paradicsom leves (tojásmentes)	600.98	143.77	1.48	3.08	0.36	27.56	17.38	0.73		
	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:	4 828.31	1 126.51	40.20	27.13	9.38	186.91	45.17	4.65		
12/19/2024 csütörtök (00613)		Alsós tej-tojásmentes Komló									
T	Tejbedara kakaós szórattal (tejmentes)	1 507.11	360.55	4.36	2.81	0.45	79.01	37.08	0.35		
E	Tarhonyás hús (tojásmentes)	2 034.36	486.69	20.48	15.27	3.35	65.02	3.26	1.62		
	Rostos almálé (100%-os)	579.67	138.68	0.18	0.00	0.00	35.00	0.00	0.02		
	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:	5 048.56	1 207.79	32.96	26.23	6.59	206.48	45.09	3.74		



ISKOLA ÉTTEREM

12/20/2024 péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	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		
		Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Teljes kiórlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Babgulyás (tej-tojásmentes)	1 017.15	243.34	15.14	9.28	1.86	24.36	0.42	1.18		
		Almás pite (tej-tojásmentes)	2 118.09	506.72	8.27	18.84	8.40	76.29	16.13	1.20		
	U	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:	5 130.27	1 227.34	41.84	40.99	14.76	169.70	26.02	4.67		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!