



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
11/18/2024 hétfő (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 Tarhonyaleves (tojásmentes)	281.77	67.41	1.17	1.65	0.20	11.65	0.41	0.72			
	Húspogácsa (tojásmentes)	1 059.20	253.40	10.73	17.76	4.91	12.05	0.15	0.46			
	Tökfőzelék (TEJMENTES)	765.59	183.16	3.83	7.20	0.77	25.43	0.99	0.73			
	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 Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20			
	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60			
	Összesen:		5 115.44	1 223.79	35.01	34.13	7.96	188.82	40.75	4.05		



ISKOLA ÉTTEREM

11/19/2024 kedd (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	
		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	
		Gála sonka	120.00	28.71	5.40	0.60	0.24	0.36	0.33	0.51	
	E	Sült csirkecombfilé (tejmentes)	36.35	8.70	1.10	0.41	0.08	0.06	0.01	0.05	
		Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23	
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53	
		Rostos almálé (100%-os)	579.67	138.68	0.18	0.00	0.00	35.00	0.00	0.02	
		Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.15	0.00	
	U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
		Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18	
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08	
Összesen:		5 340.47	1 277.64	35.21	21.40	6.93	229.65	34.63	3.35		



ISKOLA ÉTTEREM

11/20/2024 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	
		Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00	
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
	E	Vegyes zöldségleves (tej-tojásmentes)	274.63	65.70	2.07	1.68	0.19	10.34	0.20	0.27	
		Tészta köret (tojásmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.72	
		Afrikai harcsapörkölt	553.89	132.51	13.16	7.22	0.64	3.51	0.58	0.93	
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22	
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
	U	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08	
		Szeletelt szalámi	295.50	70.36	2.70	6.15	2.25	1.43	0.00	0.30	
		Jégcsap retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03	
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
		Összesen:	4 619.37	1 104.77	32.34	28.49	5.39	176.42	26.91	3.97	



ISKOLA ÉTTEREM

11/21/2024 csütörtök (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló		T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02	
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
			Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45	
		E	Zöldséges karalábéleves (tojásmentes)	294.44	70.44	1.67	1.65	0.19	11.95	0.24	0.69	
			Mexikói csirkemell	539.76	129.13	16.73	3.54	0.47	7.21	0.00	0.71	
			Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21	
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	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	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:	5 100.85	1 219.94	39.55	24.12	5.48	205.82	28.58	3.21	
11/22/2024 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	
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75	
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	



ISKOLA ÉTTEREM

11/22/2024 péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	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	Lencsegulyás (tojásmentes)	932.02	222.97	16.15	6.73	1.50	24.04	0.42	0.99			
		Burgonyás tészta (tojásmentes)	1 598.47	382.41	5.77	6.83	0.81	72.61	2.74	0.48			
		Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12			
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
	U	Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00			
		Snidlinges margarin	75.89	18.16	0.05	2.00	0.60	0.07	0.04	0.08			
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01			
		Összesen:	5 037.69	1 205.19	39.00	24.24	7.09	201.36	36.81	3.57			

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!