



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.09.05. - 2022.09.11.


Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2022. 09. 05. hétfő (00544) Alsós tej-gluténmentes 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			
	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			
	Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00			
	E Köménymagleves (GLUTÉNMENTES)	647,44	154,40	1,09	2,91	0,30	30,43	0,03	0,79			
	Pulykasült (GLUTÉNMENTES)	524,62	125,51	16,41	6,60	1,50	0,06	0,00	0,76			
	Magyaros burgonyafőzelék (GLUTÉNMENT.)	914,17	218,70	4,50	3,80	0,41	40,46	0,06	1,00			
	Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00			
	U Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01			
	Alpro növényi desszert vaniliás 100 g	355,30	85,00	3,20	1,90	0,40	13,60	10,70	0,14			
	Összesen:		4 921,76	1 175,33	33,44	19,97	3,52	211,70	23,53	3,44		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 06. kedd (00544) Alsós tej-gluténmentes Komló	T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	2,00	0,20	19,00	6,60	0,02		
		Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
		Csirkemell sonka	136,69	32,70	4,50	1,35	0,42	0,60	0,12	0,66		
		Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00		
	E	Zöldséges rizsleves	239,42	57,28	1,53	0,89	0,10	10,59	0,00	0,70		
		Lecsós ragu (gluténmentes)	758,82	181,54	17,42	9,93	2,69	5,27	0,23	0,86		
		Tarhonya köret (gluténmentes)	1 071,24	256,28	1,12	5,13	0,53	51,10	0,00	0,69		
	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		
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00		
		Összesen:	4 437,33	1 059,94	27,66	23,85	5,14	181,22	19,03	3,11		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 07. szerda (00544) Alsós tej-gluténmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00		
		Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
		Párizsi felvágott	265,85	63,60	3,30	5,40	2,04	0,36	0,12	0,50		
		Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00		
	E	Zöldséges reszeltészta leves (GLUTÉNMENTES)	296,55	70,94	1,44	1,89	0,23	11,62	0,04	1,28		
		Mustáros kakukkfűves sertésragu (tej-gluténmentes)	791,52	189,36	17,23	11,51	2,87	3,89	0,24	0,56		
		Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,89	0,11	42,15	0,00	0,42		
		Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00		
	U	Geszti Eszti	383,72	91,80	1,02	3,15	2,85	14,31	8,52	0,03		
		Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
		Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00		
		Összesen:	4 994,75	1 192,46	31,73	25,69	8,72	204,81	17,95	2,87		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM


2022. 09. 08. csütörtök (00544) Alsós tej-gluténmentes Komló	T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	2,00	0,20	19,00	6,60	0,02	
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	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	
		Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00	
	E	Sült csirkemell	506,46	121,16	19,83	4,09	0,57	1,11	0,14	0,74	
		Felesborsóleves	571,09	136,63	6,23	2,04	0,25	23,05	0,01	0,65	
		Mexikói rizs	1 348,10	322,51	6,79	6,80	0,78	58,00	0,00	0,99	
		Káposzta saláta	155,77	37,26	1,15	0,16	0,02	7,57	3,50	0,22	
	U	Natúr kókuszgurt	421,34	100,80	0,72	7,32	6,84	7,20	0,72	0,08	
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04	
		Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00	
		Összesen:	5 146,53	1 229,58	41,31	28,57	10,20	199,05	11,01	2,89	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 09. péntek (00544) Alsós tej-gluténmentes Komló	T	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		
		Ketchup	67,09	16,05	0,18	0,06	0,01	3,60	3,15	0,27		
		Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00		
	E	Pogácsa (TEJMENTES és GLUTÉNMENTES)	1 150,74	275,30	3,71	8,46	1,83	44,91	1,00	1,40		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00		
		Sertésraguleves (Tej-gluténmentes)	578,20	138,33	10,78	5,31	1,38	11,58	0,00	0,73		
	U	Meggylekvár	173,80	41,58	0,10	0,04	0,00	9,60	0,00	0,00		
		Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
		Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00		
		Összesen:	4 961,48	1 184,51	23,43	27,03	6,90	208,27	13,18	3,33		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM