



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.09.12. - 2022.09.18.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 09. 12. hétfő	(00532) Alsós gluténmentes Komló	T Tejberizs kakaós szórattal	1 777,12	425,15	10,18	4,37	2,26	85,51	37,58	0,57		
		E Csontleves	221,03	52,88	1,47	0,88	0,02	9,74	0,00	1,56		
		Szezámós rántott hal (gluténmentes)	2 041,63	488,43	19,94	35,99	4,86	19,56	0,03	0,83		
		Tört burgonya	823,09	196,91	5,25	0,42	0,05	42,00	0,00	0,61		
		Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
		U Paprikás szalámi	235,33	56,30	2,04	4,30	1,98	0,38	0,04	0,40		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		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		
		Összesen:	5 922,89	1 416,15	40,68	47,37	9,47	200,64	39,00	4,71		
2022. 09. 13. kedd	(00532) Alsós gluténmentes 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		
		Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11		
		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 Meggyleves	624,42	149,38	2,78	1,56	0,43	29,79	12,04	0,36		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 13. kedd		(00532) Alsós gluténmentes Komló											
E	Temesvári csirketokány (gluténmentes)	850,58	203,49	17,50	11,34	3,80	7,50	0,86	1,00	 			
	Tészta köret (gluténmentes)	1 071,24	256,28	1,12	5,13	0,53	51,10	0,00	0,69				
U	Zöldhagymás sajtkrém	204,40	48,90	3,45	3,42	2,13	1,08	1,08	0,24				
	Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00				
	Összesen:	4 856,86	1 160,29	38,02	29,58	9,75	182,48	14,00	2,72				
2022. 09. 14. szerda		(00532) Alsós gluténmentes Komló											
T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27				
	Majorannás kenőmájás	322,65	76,82	3,01	6,69	3,24	0,54	0,00	0,45				
	Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00				
E	Zöldséges karalábéleves	304,14	72,76	1,38	1,76	0,19	12,60	0,02	0,68				
	Pírtott baconos sertésborda (gluténment.)	1 056,22	252,68	17,57	18,01	4,39	4,69	0,36	0,87				
	Sárgarépás rizs	1 292,63	309,24	5,84	6,75	0,79	55,87	0,00	1,03				
	Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,13	0,01	9,23	5,00	0,24				
	Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00				
U	Alpro növényi desszert vaniliás 100 g	355,30	85,00	3,20	1,90	0,40	13,60	10,70	0,14				
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04				
	Gluténmentes baguett	360,25	85,78	0,50	0,13	0,00	20,43	0,00	0,00				
	Összesen:	5 304,83	1 267,49	40,86	39,86	10,95	182,91	16,10	3,72				





ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 15. csütörtök (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Petrezselymes margarin	75,37	18,03	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
		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	Lebbencsleves	483,45	115,66	1,95	4,23	1,06	17,07	0,04	0,90		
		Aprópecsenye	713,61	170,72	17,07	10,26	2,74	2,31	0,21	0,76		
		Finomfőzelék	731,72	175,05	5,79	6,33	0,91	23,06	1,56	0,92		
		Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00		
		Őszibarack	129,54	30,99	0,64	0,80	0,00	4,80	0,00	0,01		
	U	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	2,25	1,50	16,62	15,25	0,00		
		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:	5 124,23	1 223,43	38,86	30,68	8,75	198,27	17,12	2,98		





ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 16. péntek (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Gépsonka	146,72	35,10	4,59	1,35	0,54	1,14	0,09	0,72		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		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	Alföldi betyárgulyás (gluténmentes)	882,32	211,08	11,79	10,17	3,51	17,53	0,66	0,99		
		Túrós metélt (gluténmentes)	1 712,04	409,58	11,19	12,15	5,00	63,27	12,17	0,39		
	U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Geszti Eszti	767,44	183,60	2,04	6,30	5,70	28,62	17,04	0,06		
		Összesen:	4 842,34	1 157,64	38,19	34,71	16,68	169,93	29,98	2,48		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM