



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.09.12. - 2022.09.18.

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. 12. hétfő (00544) Alsós tej-gluténmentes Komló	T Tejberizs kakaós szórattal	1 642,46	392,93	4,57	2,26	0,45	88,05	38,59	0,35		
	E Csontleves (GLUTÉNMENTES)	221,03	52,88	1,47	0,88	0,02	9,74	0,00	1,56		
	Rántott hal (TEJ-GLUTÉNMENTES)	1 128,95	270,08	14,35	14,89	2,23	18,32	0,53	0,71		
	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	353,00	84,45	3,06	6,45	2,97	0,57	0,06	0,60		
	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:		4 993,22	1 193,73	30,50	26,31	6,02	202,13	40,53	4,57	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 13. 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		
		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 (TEJ-GLUTÉNMENTES)	585,03	139,96	1,07	1,21	0,08	30,14	13,03	0,31	
			Temesvári csirke tokány (tej-gluténmentes)	741,06	177,29	16,98	8,94	2,24	6,86	0,22	0,98	
			Tészta köret (gluténmentes)	1 071,24	256,28	1,12	5,13	0,53	51,10	0,00	0,69	
		U	Gála csemege karaj	125,40	30,00	4,80	0,90	0,36	0,66	0,15	0,93	
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	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:	4 738,84	1 132,06	30,80	26,33	5,54	190,57	20,08	3,22	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 14. 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	
		Majorannás kenőmájas	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 (GLUTÉNMENTES)	304,14	72,76	1,38	1,76	0,19	12,60	0,02	0,68	
		Sárgarépás rizs	1 292,63	309,24	5,84	6,75	0,79	55,87	0,00	1,03	
		Pírtott baconos sertésborda (gluténment.)	1 056,22	252,68	17,57	18,01	4,39	4,69	0,36	0,87	
		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	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00	
		Összesen:	5 410,73	1 292,41	34,58	36,99	9,32	201,72	25,09	3,45	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 15. csütörtök (00544) Alsós tej-gluténmentes Komló	T	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			
		Rizsital	392,92	94,00	0,20	2,00	0,20	19,00	6,60	0,02			
		Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00			
	E	Finomfőzelék (TEJ- GLUTÉNMENTES)	709,83	169,82	4,63	6,05	0,65	23,58	2,38	0,87			
		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			
		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	Meggyes turmix	356,93	85,39	0,36	1,35	0,12	17,70	6,96	0,01			
		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:	5 088,24	1 214,83	28,21	28,50	5,68	208,27	16,25	2,69			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 16. 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			
		Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08			
		Gépsonka	146,72	35,10	4,59	1,35	0,54	1,14	0,09	0,72			
		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 (tej-gluténmentes)	782,64	187,23	10,79	7,28	1,84	19,12	0,01	0,96			
		Lekváros bukta (tej-gluténmentes)	1 743,97	417,22	3,91	14,93	1,68	64,79	8,06	0,32	 		
	U	Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01			
		Geszti Eszti	767,44	183,60	2,04	6,30	5,70	28,62	17,04	0,06			
		Összesen:	4 586,95	1 096,54	23,23	32,69	10,36	172,85	34,23	2,15			

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM