



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.09.19. - 2022.09.25.

	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. 19. hétfő	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509,00	121,77	0,40	2,21	0,33	25,08	12,60	0,04		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	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	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
		E	Zöldségleves snidlinges galuskával (tejmentes)	260,98	62,44	1,95	1,96	0,27	9,08	0,00	0,69		
			Főtt hús	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,76		
			Gyümölcs mártás, Pirított dara	1 417,53	339,12	5,14	7,46	0,78	61,77	15,98	0,90		
		U	Magyaros vajkrém laktózm.	316,01	75,60	0,50	7,80	0,00	0,74	0,00	0,00		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	4 691,64	1 122,40	40,95	32,65	5,31	161,31	28,82	3,74		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 20. kedd	(00513) Alsós laktózmentes 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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		E	Zöldborsóleves	412,78	98,62	4,41	1,90	0,24	15,58	0,07	1,05		
			Baconos csirkés penne (tejmentes)	1 628,40	389,57	25,05	7,59	1,74	55,50	0,50	1,12		
			Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
		U	Pogácsa (TEJMENTES)	942,41	225,46	6,31	6,10	1,59	36,55	0,76	1,01		
			Összesen:	4 664,35	1 115,74	47,65	27,40	7,02	167,24	13,65	4,84		
2022. 09. 21. szerda	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515,69	123,37	0,35	2,03	0,20	25,98	12,60	0,02		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Mozzarella sajt	413,01	98,81	6,80	7,56	4,02	0,78	0,00	0,33		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72		
		E	Tojásleves	238,28	57,00	2,18	3,87	0,64	3,31	0,00	0,34		
			Sertéspörkölt	806,92	193,04	17,31	12,12	2,94	3,40	0,14	0,63		
			Lencsefőzelék	1 208,56	289,13	17,23	6,18	0,55	40,76	0,18	0,61		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 21. szerda	(00513) Alsós Laktózmentes	E	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Laktózmentes túró rudi	393,76	94,20	2,34	4,50	3,60	10,80	10,50	0,02		
			Összesen:	5 173,77	1 237,74	57,91	39,84	12,57	158,35	23,59	3,18		
2022. 09. 22. csütörtök	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	551,76	132,00	9,00	4,50	3,00	14,10	14,10	0,39		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Virágméz	205,13	49,07	0,06	0,00	0,00	12,15	12,15	0,00		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		E	Rostos almálé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Gyrosos pulykasült (tejmentes)	528,53	126,44	16,47	6,64	1,51	0,15	0,00	0,66		
			Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,89	0,11	42,15	0,00	0,42		
			Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,08	0,00	4,94	3,50	0,12		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		U	Párizsi felvágott	265,85	63,60	3,30	5,40	2,04	0,36	0,12	0,50		
			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		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	5 108,81	1 222,20	52,54	22,35	7,64	197,49	30,29	3,67		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 23. péntek	Alsós laktózmentes Komló (00513)	T	Halkrém	539,22	129,00	5,44	11,90	2,64	0,04	0,04	0,38		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00		
		E	Pulykaraguleves	510,66	122,17	11,49	3,91	0,86	10,05	0,00	0,94		
			Tejberizs fahéjas szórattal (TEJMENT.)	1 644,36	393,39	4,19	1,87	0,20	89,74	39,98	0,32		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
		U	Kockasajt laktózmentes	459,80	110,00	4,00	10,60	7,00	0,00	0,00	0,70		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 844,82	1 159,05	36,95	30,63	11,06	180,50	49,30	3,48		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM