



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	(00544) Alsós tej-gluténmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509,00	121,77	0,40	2,21	0,33	25,08	12,60	0,04		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	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	Főtt hús	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,76		
			Zöldségleves (GLUTÉNMENTES)	226,34	54,15	0,91	1,54	0,17	9,01	0,00	1,08		
			Gyümölcs mártás, Főtt burgonya (TEJ-GLUTÉNMENTES)	1 413,34	338,12	4,77	6,83	0,75	62,49	16,02	0,92		
		U	Gála sonka	120,00	28,71	5,40	0,60	0,24	0,36	0,33	0,51		
			Delma 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		
			Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00		
			Összesen:	4 639,17	1 108,22	35,07	25,88	5,97	180,63	29,03	3,59		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 20. kedd	(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	Zöldborsóleves (TEJ- GLUTÉNMENTES)	382,09	91,41	3,28	1,79	0,18	15,24	0,01	1,05		
			Baconos csirkés penne (tej-gluténmentes)	1 544,62	369,53	17,34	7,24	1,69	57,14	0,52	1,16		
			Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
		U	Pogácsa (TEJMENTES és GLUTÉNMENTES)	1 150,74	275,30	3,71	8,46	1,83	44,91	1,00	1,40		
			Összesen:	4 811,58	1 150,28	31,33	28,11	6,79	188,83	13,67	4,73		
2022. 09. 21. szerda	(00544) Alsós tej-gluténmentes Komló	T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	2,00	0,20	19,00	6,60	0,02		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Ízes sonka	127,91	30,60	4,50	1,20	0,48	0,45	0,03	0,54		
			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	Tojásleves (GLUTÉNMENTES)	289,11	69,17	2,07	4,16	0,67	5,60	0,03	0,63		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 21. szerda	(00544) Alsós tej-gluténmentes Komló	E	Lencsefőzelék (GLUTÉNMENT.)	1 353,79	323,87	16,92	7,03	0,63	47,33	0,26	0,61		
			Sertéspörkölt	806,92	193,04	17,31	12,12	2,94	3,40	0,14	0,63		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			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:	5 734,91	1 369,53	45,68	32,79	8,40	219,48	15,62	2,55		
2022. 09. 22. 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	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Virágméz	205,13	49,07	0,06	0,00	0,00	12,15	12,15	0,00		
			Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00		
		E	Rostos almalé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Gyrosos pulykasült (gluténmentes)	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		
		U	Párizsi felvágott	265,85	63,60	3,30	5,40	2,04	0,36	0,12	0,50		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 22.	(00544) Alsós tej-gluténmentes	U	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:	4 415,81	1 054,77	28,73	19,60	5,06	189,43	22,45	1,89		
2022. 09. 23. 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		
			Halkrém	539,22	129,00	5,44	11,90	2,64	0,04	0,04	0,38		
			Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00		
		E	Pulykaraguleves (GLUTÉNMENTES)	501,27	119,92	10,55	3,51	0,76	11,32	0,00	0,93		
			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	Almaturmix	331,25	79,25	0,24	1,32	0,12	16,58	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:	4 823,17	1 152,23	22,78	20,35	4,02	217,99	55,99	1,68		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM