



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	(00531) Alsós tejmentes 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		
			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	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		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	4 613,40	1 103,69	46,01	28,46	6,48	161,16	29,21	4,37		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 20. kedd	(00531) Alsós tejmentes 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)	952,23	227,81	6,32	6,15	1,60	37,02	0,93	1,01		
			Összesen:	4 674,17	1 118,09	47,66	27,45	7,03	167,71	13,82	4,84		
2022. 09. 21. szerda	(00531) Alsós tejmentes 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		
			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		
			Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60		
		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	(00531) Alsós tejmentes Komló	E	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			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		
			Összesen:	5 346,91	1 279,16	58,56	33,29	8,59	181,81	21,77	3,91		
2022. 09. 22. csütörtök	(00531) Alsós tejmentes 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		
			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	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 22	(00531)	U	Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	5 025,21	1 202,20	43,78	21,85	5,44	202,43	22,83	3,38		
2022. 09. 23. péntek	(00531) Alsós tejmentes 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		
			Teljes kiörlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		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	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		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 753,89	1 137,30	33,21	22,35	4,48	197,10	56,28	2,83		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM