



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.09.26. - 2022.10.02.

	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. 26. hétfő	(00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27	 	
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Reszelt sajt	323,95	77,50	6,50	5,75	3,88	0,00	0,00	0,45		
			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	Burgonyaleves (Gluténmentes)	432,87	103,56	1,84	2,21	0,24	18,65	0,05	0,86	 	
			Sült csirkecomb	542,54	129,79	16,81	6,51	1,31	0,84	0,00	0,78		
			Tökfőzelék	868,82	207,85	3,54	10,27	2,50	24,48	0,72	0,77	 	
			Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00		
		U	Sárgabarack dzsem	124,56	29,80	0,09	0,00	0,00	7,32	6,58	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:	5 177,36	1 236,14	39,17	30,66	10,23	197,80	19,39	3,21		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 27. kedd	(00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Snidlinges túró	196,72	47,06	4,86	2,61	1,65	0,91	0,85	0,23		
			Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00		
		E	Kertészleves	218,83	52,35	1,67	1,00	0,11	9,07	0,00	0,64		
			Halfilé bakonyi módra (gluténmentes)	815,82	195,17	14,92	12,01	3,64	5,80	0,80	0,95		
			Tészta köret (gluténmentes)	1 071,24	256,28	1,12	5,13	0,53	51,10	0,00	0,69		
			Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
		U	Kenőmájás	321,90	76,64	3,00	6,69	3,24	0,51	0,00	0,45		
			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		
			Összesen:	4 823,01	1 151,82	35,27	31,27	10,80	178,30	1,65	3,25		
2022. 09. 28. szerda	(00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Vajkrém	246,40	58,95	0,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,00		
			Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00		
		E	Köménymaglevés	647,44	154,40	1,09	2,91	0,30	30,43	0,03	0,79		
			Vagdalt szelet (gluténmentes)	915,94	218,96	9,67	14,74	4,60	11,57	0,00	0,59		
			Zöldbabfőzelék (GLUTÉNMENTES)	918,40	219,71	5,72	10,69	3,17	24,31	1,03	0,74		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 28. szerda	(00532) Alsós gluténmentes	E	Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00		
		U	Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
			Geszti Eszti	383,72	91,80	1,02	3,15	2,85	14,31	8,52	0,03		
			Összesen:	5 295,66	1 264,61	27,70	41,29	16,15	191,66	10,22	2,43		
2022. 09. 29. csütörtök	(00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			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	Paradicsomleves (GLUTÉNMENTES)	605,47	144,85	1,08	3,17	0,35	28,07	17,06	0,71		
			Párizsi csirkemell (GLUTÉNMENTES)	1 019,59	243,92	21,38	10,76	1,39	14,63	0,08	0,47		
			Kukoricás rizs	1 237,42	296,03	6,35	7,45	0,89	50,55	0,00	0,99		
			Káposzta saláta	155,77	37,26	1,15	0,16	0,02	7,57	3,50	0,22		
		U	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	2,25	1,50	16,62	15,25	0,00		
			Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Összesen:	5 520,32	1 319,00	46,40	32,92	7,31	210,47	35,93	2,86		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 30. péntek	(00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Tavaszi szelet	317,26	75,90	2,85	6,60	2,43	1,29	0,66	0,50		
			Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00		
		E	Májgaluska leves (GLUTÉNMENTES)	643,62	153,98	11,45	4,38	0,92	16,73	0,02	0,83		
			Mákos metélt	1 844,88	441,36	5,22	12,77	2,53	75,86	19,98	1,29		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Sajtos retékkrem	204,76	48,98	2,41	3,53	2,28	2,01	1,20	0,19		
			Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00		
			Összesen:	5 011,19	1 197,21	31,07	32,10	10,10	193,81	21,88	3,13		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM