



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

	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. 10. 03. 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		
			Gála sonka	120,00	28,71	5,40	0,60	0,24	0,36	0,33	0,51		
			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	Zöldséges reszelttészta leves (GLUTÉNMENTES)	296,55	70,94	1,44	1,89	0,23	11,62	0,04	1,28		
			Csirkepörkölt (GLUTÉNMENTES)	672,30	160,84	16,11	8,76	1,43	3,08	0,14	0,85		
			Felesborsófőzelék (gluténmentes)	1 041,26	249,10	11,81	4,81	0,58	38,97	0,06	1,00		
			Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00		
		U	Gyümölcs saláta	529,52	126,68	0,77	0,31	0,00	30,03	15,46	0,02		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
			Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00		
			Összesen:	5 495,35	1 312,22	39,31	23,36	4,05	232,28	28,71	3,87		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 10. 04. 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		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Pulykamell sonka	136,69	32,70	4,50	1,38	0,51	0,60	0,18	0,66		
			Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00		
		E	Brokkolikrémleves (TEJM-GLM.)	308,98	73,92	2,48	2,63	0,27	9,85	0,86	0,61		
			Párolt rizs	1 259,00	301,20	5,60	6,71	0,78	54,25	0,00	0,99		
			Mustáros sertésragu (tej-gluténmentes)	800,68	191,55	17,22	11,17	2,83	5,22	0,81	0,76	 	
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
		U	Virágméz	205,13	49,07	0,06	0,00	0,00	12,15	12,15	0,00		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00		
			Összesen:	4 722,96	1 128,25	32,44	26,64	5,59	187,32	23,07	3,18		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 10. 05. 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		
			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	Majorannás csirkecomb	552,31	132,13	16,74	6,95	1,37	0,49	0,00	0,78		
			Rostos almálé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Hagymás törtburgonya	1 017,21	243,35	5,42	5,08	0,58	42,91	0,00	0,23		
			Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
		U	Sárgarépás margarin	108,87	26,04	0,28	2,04	0,61	1,66	0,04	0,12		
			Almapüré	221,54	53,00	0,30	0,00	0,00	12,00	12,00	0,00		
			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:	4 614,09	1 102,20	31,13	24,80	5,65	185,99	28,52	2,78		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 10. 06. csütörtök		(00544) Alsós tej-gluténmentes Komló											
T	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04				
	Zala felvágott	242,02	57,90	3,90	4,50	1,62	0,45	0,06	0,50				
	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 Zöldséges karfiollevés (GLUTÉNMENTES)	268,40	64,21	1,39	1,74	0,19	10,56	0,01	0,65				
	Húsos tészta (TEJ-GLUTÉNMENTES)	1 811,76	433,44	10,57	18,45	4,90	55,83	2,90	0,80				
	U Halkrém	539,22	129,00	5,44	11,90	2,64	0,04	0,04	0,38				
	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:	4 747,68	1 134,18	23,82	40,12	9,85	168,11	9,63	2,40				
2022. 10. 07. 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				
	Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08				
	Familia toast sonkás szelet	115,37	27,60	3,60	1,20	0,48	0,60	0,12	0,75				
	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				



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 10. 07. péntek (00544) Alsós tej-gluténmentes Komló	E	Kapros raguleves (tej-gluténmentes)	531,06	127,05	12,44	3,61	0,45	10,81	0,02	0,94		
		Kakaós csiga (TEJ-TOJ-GLUTÉNMENTES)	1 488,82	356,18	3,59	8,32	1,05	64,84	20,22	0,33		
		Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00		
	U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
		Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00		
		Összesen:	4 771,48	1 139,05	23,43	18,35	3,23	216,07	29,43	2,19		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!