



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.10.24. - 2022.10.30.

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. 24. hétfő (00544) Alsós tej-gluténmentes Komló	T Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00			
	Ízes sonka	127,91	30,60	4,50	1,20	0,48	0,45	0,03	0,54			
	Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01			
	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			
	E Zöldséges zellerleves (GLUTÉNMENTES)	263,50	63,04	1,12	1,43	0,15	11,04	0,01	0,89			
	Fűszeres csirkemell	555,74	132,95	19,86	5,47	0,73	0,91	0,00	0,94			
	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 Geszti Eszti	767,44	183,60	2,04	6,30	5,70	28,62	17,04	0,06			
	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:		4 597,65	1 098,28	35,83	24,09	8,84	180,95	30,49	3,36		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 10. 25. kedd		Alsós tej-gluténmentes Komló (00544)										
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			
	Gála csemege karaj	125,40	30,00	4,80	0,90	0,36	0,66	0,15	0,93			
	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	Zöldségleves (GLUTÉNMENTES)	226,34	54,15	0,91	1,54	0,17	9,01	0,00	1,08			
	Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,08	0,00	4,94	3,50	0,12			
	Tészta köret (gluténmentes)	1 071,24	256,28	1,12	5,13	0,53	51,10	0,00	0,69			
	Sertéspörkölt (GLUTÉNMENTES)	806,92	193,04	17,31	12,12	2,94	3,40	0,14	0,83			
U	Pogácsa (TEJMENTES és GLUTÉNMENTES)	1 150,74	275,30	3,71	8,46	1,83	44,91	1,00	1,40			
	Összesen:	4 454,38	1 064,82	30,01	30,55	6,44	165,10	13,82	5,13			
2022. 10. 26. szerda		Alsós tej-gluténmentes Komló (00544)										
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			
	Sárgabarack dzsem	124,56	29,80	0,09	0,00	0,00	7,32	6,58	0,00			
	Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00			
E	Köménymagleves (GLUTÉNMENTES)	647,44	154,40	1,09	2,91	0,30	30,43	0,03	0,79			



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 10. 26. szerda (00544)		Alsós tej-gluténmentes Komló										
E	Vagdalt (TEJ-TOJÁS-GLUTÉNMENTES)	1 134,35	271,21	9,61	19,23	5,05	14,49	0,00	0,58			
	Kelkáposztafőzelék	803,30	192,18	5,93	4,95	0,54	30,10	0,06	0,69			
	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	Szeletelt szalámi	295,50	70,69	2,70	6,15	2,25	1,43	0,00	0,00		
		Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
		Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
		Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00		
	Összesen:	5 800,77	1 384,63	23,34	38,34	8,96	233,45	13,31	2,18			
2022. 10. 27. csütörtök (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	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	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	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)	583,05	139,48	1,01	3,10	0,35	27,01	17,06	0,71			
	Párolt rizs	1 259,00	301,20	5,60	6,71	0,78	54,25	0,00	0,99			
	Zöldséges hal	677,26	162,02	14,02	7,79	1,38	7,73	0,01	0,79			
	Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00			



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 10. 27.	(00544)	U	Kakaós csiga (TEJ-TOJ-GLUTÉNMENTES)	1 488,82	356,18	3,59	8,32	1,05	64,84	20,22	0,33			
			Összesen:	5 409,13	1 293,22	30,09	31,05	4,79	218,86	46,30	2,98			
2022. 10. 28. péntek	(00544)	T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00			
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04			
			Csirkemell sonka	136,69	32,70	4,50	1,35	0,42	0,60	0,12	0,66			
			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			
		E	Becsinált leves (TEJ-GLUTÉNMENTES)	554,16	132,57	10,51	5,32	1,38	10,43	0,00	0,93			
			Meggyes pite (TEJ-GLUTÉNMENTES)	2 080,18	497,65	3,80	21,51	8,64	70,70	16,37	0,87			
		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			
			Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00			
					Összesen:	4 756,00	1 136,15	21,79	31,82	11,35	187,00	37,54	2,62	

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!