



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.10.31. - 2022.11.06.

	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. 11. 02. szerda (00531) Alsós tejmentes Komló	T		Tejeskávé (TEJMENTES)	515,69	123,37	0,35	2,03	0,20	25,98	12,60	0,02		
			Halkrém	539,22	129,00	5,44	11,90	2,64	0,04	0,04	0,38		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
	E		Tarhonyaleves	289,09	69,16	1,89	1,77	0,17	11,04	0,03	0,69		
			Fokhagymás csirkecomb	556,83	133,21	16,80	6,95	1,37	0,72	0,00	0,98		
			Magyaros zöldborsófőzelék	846,85	202,60	10,45	5,31	0,53	27,73	1,50	0,62		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	U		Gyümölcs saláta	529,52	126,68	0,77	0,31	0,00	30,03	15,46	0,02		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Összesen:	5 261,16	1 258,66	51,84	31,79	5,51	185,98	30,02	4,40		
2022. 11. 03. csütörtök (00531) Alsós tejmentes Komló	T		Rizsital	392,92	94,00	0,20	2,00	0,20	19,00	6,60	0,02		
			Kenőmájas	321,90	76,64	3,00	6,69	3,24	0,51	0,00	0,45		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	E		Zöldséges karalábéleves	312,41	74,60	2,44	1,79	0,24	11,88	0,07	0,68		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 03. csütörtök	Alsós tejmentes Komló (00531)	E	Húsos tészta (TEJMENTES)	2 041,06	488,29	19,96	20,35	5,34	55,82	2,90	0,84	 	
		U	Meggyes turmix	356,93	85,39	0,36	1,35	0,12	17,70	6,96	0,01		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Összesen:	4 738,55	1 133,12	36,85	35,13	9,74	163,09	16,81	3,09		
2022. 11. 04. péntek	Alsós tejmentes Komló (00531)	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	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Gulyásleves	721,80	172,68	10,95	6,35	1,53	17,48	0,16	0,98	  	
			Tejberizs kakaós szórattal	1 642,46	392,93	4,57	2,26	0,45	88,05	38,59	0,35		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Petrezselymes margarin	75,37	18,03	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Almapüré	221,54	53,00	0,30	0,00	0,00	12,00	12,00	0,00		
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 715,06	1 128,00	32,29	22,88	5,97	193,36	63,19	3,59		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezet Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!