



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 (00613) Alsós tej-tojásmentes 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 (tojásmentes)	265,81	63,59	0,95	1,57	0,17	11,24	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:	5 237,88	1 253,09	50,90	31,59	5,51	186,18	30,02	4,40		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 03. csütörtök	Alsós tej-tojásmentes Komló (00613)	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 (tojásmentes)	282,78	67,65	1,51	1,59	0,17	11,67	0,00	0,68		
			Húsos tészta (tej-tojásmentes)	1 813,26	433,79	10,58	18,46	4,90	55,89	2,90	0,80		
		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:	4 481,12	1 071,67	26,54	33,04	9,23	162,95	16,74	3,05		
2022. 11. 04. péntek	Alsós tej-tojásmentes Komló (00613)	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 (tej-tojásmentes)	622,98	149,04	10,17	6,22	1,49	12,68	0,09	0,97		
			Tejberizs kakaós szóráttal	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		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 04. péntek	(00613) Alsós tej- teigélemezés	U	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:	4 616,24	1 104,36	31,51	22,75	5,93	188,56	63,12	3,58		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!