



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.07. - 2022.11.13.

	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. 07. hétfő	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515,69	123,37	0,35	2,03	0,20	25,98	12,60	0,02		
			Vajkrém laktózmentes	70,73	16,92	0,11	1,76	0,00	0,14	0,00	0,00		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
		E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341,22	81,63	3,10	2,34	0,24	11,98	0,83	0,61		
			Halpörkölt (TEJMENTES)	585,11	139,98	12,86	7,62	1,37	4,04	0,14	0,37	 	
			Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,62		
			Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,08	0,00	4,94	3,50	0,12		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
		U	Meggy dzsem	202,20	48,37	0,09	0,00	0,00	11,80	10,77	0,00		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 404,82	1 053,78	35,56	23,10	3,66	175,77	29,27	2,98		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 08. kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	367,84	88,00	6,00	3,00	2,00	9,40	9,40	0,26		
			Tavaszi szelet	317,26	75,90	2,85	6,60	2,43	1,29	0,66	0,50		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		E	Finomfőzelék (TEJMENTES)	639,34	152,95	5,17	5,45	0,59	20,56	2,32	0,87		
			Aprópecsenye	714,04	170,82	17,15	10,22	2,73	2,36	0,20	0,76		
			Tojásleves	238,28	57,00	2,18	3,87	0,64	3,31	0,00	0,34		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		U	Alpro növényi desszert vaniliás 100 g	355,30	85,00	3,20	1,90	0,40	13,60	10,70	0,14		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 699,41	1 124,26	53,16	35,59	9,71	143,22	23,64	4,90		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 09. szerda (00513) Alsós laktózmentes 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		
		Edámi sajt	453,53	108,50	9,10	8,05	5,43	0,00	0,00	0,63		
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	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 zellerleves	294,19	70,25	2,25	1,55	0,21	11,38	0,07	0,89		
		Párolt rizs	1 259,00	301,20	5,60	6,71	0,78	54,25	0,00	0,99		
		Budapest sertésragu	875,23	209,39	17,84	11,94	3,13	7,32	0,14	0,88		
	U	Laktózmentes túró rudi	393,76	94,20	2,34	4,50	3,60	10,80	10,50	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:		4 780,93	1 143,64	48,00	36,68	14,06	151,24	20,00	4,54		
2022. 11. 10. csütörtök (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	367,84	88,00	6,00	3,00	2,00	9,40	9,40	0,26		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		Szendvics sonka	160,51	38,40	4,50	1,80	0,75	1,08	0,63	0,81		
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
	E	Zöldséges zöldbableves	315,28	75,29	2,71	1,56	0,21	12,30	0,12	0,66		
		Sült csirkemell	490,23	117,28	19,89	3,60	0,52	1,20	0,14	0,74		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 10. csütörtök (00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,89	0,11	42,15	0,00	0,42		
		Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	U	Csemege szalámi	328,55	78,60	2,70	7,50	3,15	0,06	0,06	0,50		
		Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
		Összesen:	4 214,23	1 008,06	53,73	23,86	8,02	139,64	15,02	4,95		
2022. 11. 11. péntek (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	367,84	88,00	6,00	3,00	2,00	9,40	9,40	0,26		
		Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
		Főtt tojás	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
		Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		Teljes kiörlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
	E	Húsgombóclevés	818,62	195,84	10,27	11,99	3,73	11,37	0,00	1,13		
		Pogácsa (TEJMENTES)	952,23	227,81	6,32	6,15	1,60	37,02	0,93	1,01		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	U	Kockasajt laktózmentes	459,80	110,00	4,00	10,60	7,00	0,00	0,00	0,70		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 11	(00513 ,	U	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 305,23	1 029,97	41,44	38,59	15,91	126,14	10,66	4,41		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!