



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 (00531) Alsós tejmentes 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 sült sonka	129,16	30,90	5,70	0,72	0,30	0,39	0,30	0,87		
	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		
	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
	Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
	Összesen:	4 569,42	1 093,16	41,26	25,24	5,02	175,18	29,63	3,99		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 08. kedd	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	2,00	0,20	19,00	6,60	0,02		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
			Tavaszi szelet	317,26	75,90	2,85	6,60	2,43	1,29	0,66	0,50		
			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		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
			Összesen:	4 799,73	1 148,26	47,40	36,59	8,53	152,86	20,88	4,74		
2022. 11. 09. szerda	(00531) Alsós tejmentes 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		
			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		
			Gála csemege karaj	125,40	30,00	4,80	0,90	0,36	0,66	0,15	0,93		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 09. szerda (00531) Alsós tejmentes Komló	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	Geszti Eszti	383,72	91,80	1,02	3,15	2,85	14,31	8,52	0,03		
		Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		Összesen:	4 518,00	1 080,74	42,42	30,18	8,84	155,45	18,21	4,93		
2022. 11. 10. csütörtök (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	2,00	0,20	19,00	6,60	0,02		
		Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
		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		
		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	Szeletelt szalámi	295,50	70,69	2,70	6,15	2,25	1,43	0,00	0,00		
		Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 10.	(00531) Alsós tejmentes	U	Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	4 243,88	1 015,15	47,95	22,51	5,62	150,63	12,18	4,25		
2022. 11. 11. péntek	(00531) Alsós tejmentes 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		
			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 kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		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	Puding (TEJMENTES)	650,56	155,64	0,18	1,54	0,16	35,28	13,98	0,01		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 243,57	1 015,22	30,70	28,30	7,61	156,23	24,24	3,45		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!