



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.28. - 2022.12.04.

	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. 28. hétfő	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Körözött (Laktózmentes)	67,46	16,14	1,36	0,73	0,00	1,02	0,00	0,59		
			Laktózmentes tej	367,84	88,00	6,00	3,00	2,00	9,40	9,40	0,26		
			Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60		
		E	Zöldségleves	251,74	60,11	1,71	1,71	0,23	9,19	0,06	1,07		
			Flekkén szelet	770,44	184,32	17,59	10,28	2,73	5,16	0,14	0,76		
			Párolt káposzta, Tört burgonya	826,42	197,71	5,66	1,79	0,20	38,69	3,00	1,24		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Pogácsa (TEJMENTES)	952,23	227,81	6,32	6,15	1,60	37,02	0,93	1,01		
			Összesen:	4 504,05	1 077,42	48,66	25,68	7,06	159,68	13,68	5,99		
2022. 11. 29. kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	367,84	88,00	6,00	3,00	2,00	9,40	9,40	0,26		
			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	Gyümölcsleves (TEJMENTES)	551,90	132,03	1,37	0,50	0,04	29,81	15,98	0,31		
			Debreceni tokány (TEJMENTES)	1 010,04	241,64	20,51	15,90	5,51	4,00	0,31	0,95		
			Tészta köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,54		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 29. kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
		U	Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Párizsi felvágott	265,85	63,60	3,30	5,40	2,04	0,36	0,12	0,50		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
			Összesen:	5 369,09	1 284,48	55,77	46,47	14,35	156,67	29,38	4,88		
2022. 11. 30. szerda	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509,00	121,77	0,40	2,21	0,33	25,08	12,60	0,04		
			Petrezselymes margarin	75,37	18,03	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		
		E	Zöldséges reszelttészta leves	300,81	71,96	2,21	1,53	0,19	12,15	0,00	1,28		
			Magyaros zöldbabfőzelék	639,11	152,90	5,08	6,14	0,63	18,93	0,00	0,69		
			Csirkepörkölt	672,30	160,84	16,11	8,76	1,43	3,08	0,14	0,85		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		U	Laktózmentes túró rudi	393,76	94,20	2,34	4,50	3,60	10,80	10,50	0,02		
			Szőlő	404,44	96,76	0,72	0,36	0,00	21,72	0,00	0,01		
			Összesen:	4 357,12	1 042,38	38,39	27,60	7,14	153,88	23,57	4,11		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 01. csütörtök (00513) Alsós laktózmentes Komló	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	Zöldséges karalábéleves	312,41	74,60	2,44	1,79	0,24	11,88	0,07	0,68		
		Sztroganoff csirkemell (tejmentes)	605,37	144,82	16,46	6,84	1,33	4,11	0,34	0,90		
		Párolt rizs	1 259,00	301,20	5,60	6,71	0,78	54,25	0,00	0,99		
		Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
	U	Gyümölcsjoghurt laktózmentes	570,57	136,50	3,90	4,05	0,00	21,00	0,00	0,00		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
2022. 12. 02. péntek (00513) Alsós laktózmentes Komló		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		Összesen:	4 889,78	1 169,66	44,65	32,56	6,04	170,71	12,83	4,77		
	T	Laktózmentes tej	367,84	88,00	6,00	3,00	2,00	9,40	9,40	0,26		
		Majorannás kenőmájás	322,65	76,82	3,01	6,69	3,24	0,54	0,00	0,45		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	E	Felesborsógulyás	920,14	220,13	15,61	6,66	1,59	24,12	0,12	0,77		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 02. péntek	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Almás pite	2 140,55	512,09	8,67	19,11	8,48	76,56	16,29	0,58	 	
		U	Trappista sajt (laktózmentes)	468,16	112,00	8,40	8,40	5,60	0,70	0,70	0,70		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	5 522,84	1 320,89	52,52	46,75	21,51	169,11	26,79	3,86		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!