



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.12.05. - 2022.12.11.

	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. 12. 05. hétfő	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tejbedara, Fahéjas szórát (TEJMENTES)	1 492,02	356,94	3,95	2,12	0,17	80,35	39,98	0,31		
		E	Sült csirkemell	490,23	117,28	19,89	3,60	0,52	1,20	0,14	0,74		
			Színesfőzelék (TEJMENTES)	867,06	207,43	5,87	10,12	0,66	22,49	2,82	0,79		
			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		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
		U	Gépsonka	146,72	35,10	4,59	1,35	0,54	1,14	0,09	0,72		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	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:	4 792,70	1 146,57	47,49	24,16	3,13	180,25	43,31	3,99		
2022. 12. 06. kedd	(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	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Zala felvágott	242,02	57,90	3,90	4,50	1,62	0,45	0,06	0,50		
			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	Meggye leves (TEJMENTES)	497,89	119,11	1,26	0,70	0,04	26,20	12,98	0,31		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 06. kedd	(00531) Alsós tejmentes Komló	E	Rántott hal (TEJMENTES)	1 145,72	274,10	15,79	14,31	2,24	19,27	0,82	0,85	  	
			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		
		U	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Geszti Eszti	383,72	91,80	1,02	3,15	2,85	14,31	8,52	0,03		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Összesen:	4 724,36	1 130,24	38,71	27,58	7,76	175,31	36,01	3,77		
2022. 12. 07. szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515,69	123,37	0,35	2,03	0,20	25,98	12,60	0,02		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Gála csemege karaj	125,40	30,00	4,80	0,90	0,36	0,66	0,15	0,93		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		E	Daragaluskaleves	406,37	97,22	2,17	4,18	0,50	12,49	0,00	0,90	   	
			Vagdalt szelet	941,29	225,19	10,97	14,79	4,60	11,46	0,09	0,76	 	
			Kelkáposztafőzelék	687,11	164,38	6,18	4,27	0,47	24,85	0,00	0,69		
			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	Kakaós csiga (TEJMENTES)	1 514,40	362,30	8,21	6,16	0,81	68,02	19,98	0,34		
			Összesen:	5 595,35	1 338,61	43,53	35,51	7,54	206,34	33,10	4,74		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 08. csütörtök (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00		
		Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
		Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11		
		Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
	E	Zellerkrémleves (TEJMENTES)	362,53	86,73	1,99	2,41	0,24	13,84	0,83	0,91		
		Húsos tészta (TEJMENTES)	2 041,06	488,29	19,96	20,35	5,34	55,82	2,90	0,84		
	U	Barackos turmix (TEJMENTES)	362,92	86,82	0,31	1,10	0,11	18,93	9,23	0,01		
		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:			4 652,57	1 113,05	38,20	33,60	8,22	160,43	22,32	3,18		
2022. 12. 09. 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		
		Tavaszi szelet	317,26	75,90	2,85	6,60	2,43	1,29	0,66	0,50		
		Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 09. péntek	(00531) Alsós tejmentes Komló	E	Májgaluska leves	629,68	150,64	12,04	4,05	0,92	16,09	0,18	0,91	  	
			Meggyes pite (TEJMENTES)	2 107,98	504,30	8,55	19,30	8,41	73,97	16,19	0,90		
		U	Alpro növényi desszert vaniliás 100 g	355,30	85,00	3,20	1,90	0,40	13,60	10,70	0,14		
			Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
			Összesen:	4 471,33	1 069,69	33,01	35,77	13,14	150,76	36,92	2,83		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!