



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.12.12. - 2022.12.18.

	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. 12. hétfő	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509,00	121,77	0,40	2,21	0,33	25,08	12,60	0,04		
			Snidlinges margarin	75,89	18,16	0,05	2,00	0,60	0,07	0,04	0,08		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Vizes zsemle	347,60	83,16	2,81	0,33	0,00	16,58	0,06	0,30		
		E	Köménymaglevés	612,20	145,97	1,36	2,61	0,27	28,92	0,00	0,79		
			Fehérbabfőzelék	1 138,79	272,44	14,58	5,40	0,63	41,07	0,00	1,00		
			Csirkepörkölt	672,30	160,84	16,11	8,76	1,43	3,08	0,14	0,85		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		U	Csirkemell sonka	136,69	32,70	4,50	1,35	0,42	0,60	0,12	0,66		
			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		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	4 925,03	1 177,76	50,96	25,90	4,29	179,48	13,24	4,82		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 13. kedd	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00	
			Ketchup	67,09	16,05	0,18	0,06	0,01	3,60	3,15	0,27	
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90	
			Főtt bécsi rudacska	458,13	109,60	5,20	10,00	3,08	0,00	0,00	0,84	
		E	Zöldséges karfiollevés	292,25	69,92	2,52	1,84	0,22	10,68	0,00	0,66	
			Zöldséges sertésragu	770,54	184,34	14,25	11,48	2,48	5,71	0,00	0,76	
			Párolt rizs	1 259,00	301,20	5,60	6,71	0,78	54,25	0,00	0,99	
		U	Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29	
			Gála csemege karaj	125,40	30,00	4,80	0,90	0,36	0,66	0,15	0,93	
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08	
			Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,03	1,02	0,00	0,27	
			Összesen:	4 600,37	1 100,57	44,47	35,09	7,94	147,83	12,55	5,99	
2022. 12. 14. szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515,69	123,37	0,35	2,03	0,20	25,98	12,60	0,02	
			Kenőmájas	321,90	76,64	3,00	6,69	3,24	0,51	0,00	0,45	
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90	
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
		E	Csontleves	245,25	58,67	2,34	1,14	0,02	9,59	0,00	1,56	



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 14. szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	E	Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	1 782,31	426,39	14,73	16,41	4,81	54,53	16,58	1,61	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
		U	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Akácmez	19,06	4,56	0,00	0,00	0,00	1,23	0,00	0,00		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	5 081,19	1 215,23	37,27	30,00	8,87	193,73	29,52	5,64		
2022. 12. 15. csütörtök	(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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Párizsi felvágott	265,85	63,60	3,30	5,40	2,04	0,36	0,12	0,50		
		E	Rostos almalé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Tarhonyás hús	2 128,42	509,19	27,43	17,77	3,93	59,17	0,91	0,69	 	
			Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
		U	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Alpro növényi desszert vaniliás 100 g	355,30	85,00	3,20	1,90	0,40	13,60	10,70	0,14		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 15	(00531)	U	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Összesen:	4 757,63	1 138,19	45,42	29,10	7,27	170,00	22,35	3,17		
2022. 12. 16. 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		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Gála sonka	120,00	28,71	5,40	0,60	0,24	0,36	0,33	0,51		
		E	Gulyásleves	721,80	172,68	10,95	6,35	1,53	17,48	0,16	0,98		
			Tejberizs kakaós szórattal	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		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,30		
		U	Pogácsa (TEJMENTES)	952,23	227,81	6,32	6,15	1,60	37,02	0,93	1,01		
			Összesen:	4 678,23	1 119,19	35,35	19,32	4,80	197,42	49,22	3,53		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!