



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.12.19. - 2022.12.25.

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. 19. hétfő (00513) Alsós laktózmentes Komló	T Kakaó (TEJMENTES)	509,00	121,77	0,40	2,21	0,33	25,08	12,60	0,04		
	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		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	E BrokkolikréMLEVES (TEJMENTES)	341,22	81,63	3,10	2,34	0,24	11,98	0,83	0,61		
	Baconos csirkés penne (tejmentes)	1 628,40	389,57	25,05	7,59	1,74	55,50	0,50	1,12		
	Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
	U Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	137,10	32,80	0,06	0,04	0,00	7,96	7,25	0,00		
	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:	4 484,43	1 072,83	45,20	20,36	4,63	174,16	22,18	3,88		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 20. kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	367,84	88,00	6,00	3,00	2,00	9,40	9,40	0,26		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Vajkrém laktózmentes	70,73	16,92	0,11	1,76	0,00	0,14	0,00	0,00		
		E	Zöldségleves	251,74	60,11	1,71	1,71	0,23	9,19	0,06	1,07		
			Párizsi csirkemell (TEJMENTES)	1 028,11	245,96	22,92	10,04	1,31	15,69	0,00	0,96		
			Kukoricás rizs	1 237,42	296,03	6,35	7,45	0,89	50,55	0,00	0,99		
			Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
		U	Alpro növényi desszert vaniliás 100 g	355,30	85,00	3,20	1,90	0,40	13,60	10,70	0,14		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
2022. 12. 21. szerda	(00513) Alsós laktózmentes Komló		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 670,65	1 117,27	50,41	29,42	5,98	159,00	25,93	5,20		
		T	Laktózmentes tej	367,84	88,00	6,00	3,00	2,00	9,40	9,40	0,26		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Tavaszi szelet	317,26	75,90	2,85	6,60	2,43	1,29	0,66	0,50		
			Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60		
		E	Burgonyaleves	456,93	109,31	3,01	2,29	0,27	18,81	0,04	0,87		
	(00513) Alsós laktózmentes Komló		Halfilé bakonyi módra (tejmentes)	707,59	169,28	14,63	9,50	2,07	5,32	0,14	0,93		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 21. szerda (00513) Alsós laktóizmentes Komló	E	Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,62		
		Szóló	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
	U	Szeletelt szalámi	295,50	70,69	2,70	6,15	2,25	1,43	0,00	0,00		
		Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
		Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		Összesen:	4 947,33	1 183,56	49,30	37,37	10,71	162,66	10,44	4,15		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!