



# 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.<br>hétfő | (00613)<br>Alsós tej-tojásmentes 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                              | 27,47        | 6,57           | 0,30        | 0,06     | 0,01           | 1,20           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|                        |                                        | E | Baconos csirkés penne (tej-tojásmentes) | 1 508,31     | 360,84         | 17,42       | 7,03     | 1,67           | 55,50          | 0,50      | 1,16   |            |          |
|                        |                                        |   | BrokkolikréMLEVES (TEJMENTES)           | 341,22       | 81,63          | 3,10        | 2,34     | 0,24           | 11,98          | 0,83      | 0,61   |            |          |
|                        |                                        |   | Körte                                   | 177,08       | 42,36          | 0,32        | 0,24     | 0,00           | 9,60           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|                        |                                        | U | 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   |            |          |
|                        |                                        |   | Eper dzsem gyümölcsdarabokkal           | 137,10       | 32,80          | 0,06        | 0,04     | 0,00           | 7,96           | 7,25      | 0,00   |            |          |
|                        |                                        |   | Összesen:                               | 4 373,50     | 1 046,29       | 37,67       | 19,82    | 4,56           | 174,56         | 22,18     | 3,92   |            |          |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                       |                                        |   |                                       |          |          |       |       |      |        |       |      |  |  |
|-----------------------|----------------------------------------|---|---------------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 2022. 12. 20.<br>kedd | (00613)<br>Alsós tej-tojásmentes 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 |  |  |
|                       |                                        |   | 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 |  |  |
|                       |                                        |   | Uborka                                | 14,74    | 3,53     | 0,30  | 0,03  | 0,00 | 0,51   | 0,00  | 0,01 |  |  |
|                       |                                        | E | Zöldségleves (tojásmentes)            | 226,34   | 54,15    | 0,91  | 1,54  | 0,17 | 9,01   | 0,00  | 1,07 |  |  |
|                       |                                        |   | Sült csirkemell                       | 490,23   | 117,28   | 19,89 | 3,60  | 0,52 | 1,20   | 0,14  | 0,74 |  |  |
|                       |                                        |   | 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 |  |  |
|                       |                                        |   | Almapüré                              | 221,54   | 53,00    | 0,30  | 0,00  | 0,00 | 12,00  | 12,00 | 0,00 |  |  |
|                       |                                        | 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                         | 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:                             | 4 283,73 | 1 024,82 | 46,55 | 21,78 | 4,33 | 156,23 | 37,96 | 5,71 |  |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                                                   |   |                                   |          |          |       |       |      |        |       |      |  |  |
|-------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 2022. 12. 21.<br>szerda<br>(00613)<br>Alsós tej-tojásmentes Komló | T | Tea (citrusmentes)                | 151,37   | 36,21    | 0,02  | 0,01  | 0,00 | 8,99   | 8,99  | 0,00 |  |  |
|                                                                   |   | 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 (tojásmentes)       | 434,15   | 103,86   | 2,07  | 2,10  | 0,23 | 18,81  | 0,04  | 0,86 |  |  |
|                                                                   |   | Halfilé bakonyi módra (tejmentes) | 707,59   | 169,28   | 14,63 | 9,50  | 2,07 | 5,32   | 0,14  | 0,93 |  |  |
|                                                                   |   | Bulgur                            | 1 177,12 | 281,61   | 8,60  | 5,57  | 0,69 | 53,11  | 0,00  | 0,62 |  |  |
|                                                                   |   | Szőlő                             | 269,63   | 64,50    | 0,48  | 0,24  | 0,00 | 14,48  | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                                                                   | U | Telj.kiőrl.zsemle                 | 660,00   | 157,89   | 5,83  | 1,43  | 0,38 | 28,38  | 0,16  | 0,29 |  |  |
|                                                                   |   | Csemege szalámi                   | 328,55   | 78,60    | 2,70  | 7,50  | 3,15 | 0,06   | 0,06  | 0,50 |  |  |
|                                                                   |   | 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 |  |  |
|                                                                   |   | Összesen:                         | 4 741,13 | 1 134,23 | 42,38 | 35,54 | 9,57 | 160,88 | 10,09 | 4,38 |  |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!