



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.05.01. - 2023.05.07.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 05. 02. kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Kapros túró (laktózmentes)	52,44	12,55	1,24	0,68	0,00	0,38	0,00	0,20		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Laktózmentes tej	367,84	88,00	6,00	3,00	2,00	9,40	9,40	0,26		
		E	Paradicsom leves	616,87	147,58	2,58	3,26	0,40	27,15	17,05	0,78		
			Vagdalt szelet	941,29	225,19	10,97	14,79	4,60	11,46	0,09	0,76		
			Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,89	0,11	42,15	0,00	0,42		
			Vegyes vágott savanyúság	58,21	13,93	0,77	0,14	0,07	2,38	0,00	0,42		
			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:	5 203,51	1 244,88	41,65	30,77	8,35	196,36	46,70	3,73		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 03. szerda (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	367,84	88,00	6,00	3,00	2,00	9,40	9,40	0,26		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		Trappista sajt (laktózmentes)	468,16	112,00	8,40	8,40	5,60	0,70	0,70	0,70		
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	E	Tarhonyaleves	289,09	69,16	1,89	1,77	0,17	11,04	0,03	0,69		
		Sertéssült	790,78	189,18	17,48	11,18	2,84	4,40	0,09	1,00		
		Lencsefőzelék	1 208,56	289,13	17,23	6,18	0,55	40,76	0,18	0,61		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	U	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		
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		Összesen:	5 417,94	1 296,16	67,77	38,80	15,22	163,21	19,37	4,87		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 04. csütörtök	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515,69	123,37	0,35	2,03	0,20	25,98	12,60	0,02		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Akácmez	25,41	6,08	0,01	0,00	0,00	1,64	0,00	0,00		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		E	Burgonyaleves	456,93	109,31	3,01	2,29	0,27	18,81	0,04	0,87		
			Párolt rizs	1 259,00	301,20	5,60	6,71	0,78	54,25	0,00	0,99		
			Lecsós csirkemáj	626,31	149,84	16,67	6,29	1,53	6,40	0,22	0,83		
			Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
		U	Familia toast sonkás szelet	115,37	27,60	3,60	1,20	0,48	0,60	0,12	0,75		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű zsemle 54 g	446,93	106,92	3,13	0,81	0,27	9,98	0,00	0,70		
			Összesen:	4 643,10	1 110,80	38,96	24,32	4,73	169,51	13,17	4,94		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 05. péntek (00513) Alsós laktózmentes Komló	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		
		Paprikás szalámi	235,33	56,30	2,04	4,30	1,98	0,38	0,04	0,40		
		Hónapos retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
		Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
	E	Sertésraguleves	602,97	144,25	11,84	5,72	1,47	11,07	0,00	0,94		
		Almás pite (TEJMENTES)	2 118,09	506,72	8,27	18,84	8,40	76,29	16,13	1,20		
	U	Kockasajt laktózmentes	459,80	110,00	4,00	10,60	7,00	0,00	0,00	0,70		
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
	Összesen:		5 189,03	1 241,39	43,85	45,57	21,54	159,14	25,86	4,46		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!