



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.05.08. - 2023.05.14.

	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. 08. 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	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Szendvics sonka	160,51	38,40	4,50	1,80	0,75	1,08	0,63	0,81		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		E	Zöldségleves	251,74	60,11	1,71	1,71	0,23	9,19	0,06	1,07		
			Sült csirkecomb	542,54	129,79	16,81	6,51	1,31	0,84	0,00	0,78		
			Fejtett babfőzelék (TEJMENTES)	1 238,78	296,36	15,48	5,32	0,62	46,30	0,00	0,60		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		U	Banán	526,53	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,07		
			Laktózmentes Pöttyös rudi	748,22	179,00	5,10	8,60	6,90	20,00	19,00	0,03		
			Összesen:	5 266,08	1 259,71	56,09	29,13	10,74	188,81	32,57	4,49		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 09. kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Főtt bécsi rudacska	458,13	109,60	5,20	10,00	3,08	0,00	0,00	0,84		
			Fehér kenyér	597,00	142,82	4,75	0,50	0,00	28,75	0,05	0,75		
			Ketchup	67,09	16,05	0,18	0,06	0,01	3,60	3,15	0,27		
		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		
			Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00		
			Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
		U	Edámi sajt	453,53	108,50	9,10	8,05	5,43	0,00	0,00	0,63		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	4 936,23	1 180,48	47,48	36,52	11,55	160,15	28,53	4,63		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 10. szerda (00513) Alsós laktózzmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515,69	123,37	0,35	2,03	0,20	25,98	12,60	0,02		
		Főtt tojás	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
		Hónapos retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
	E	Zöldséges karalábéleves	312,41	74,60	2,44	1,79	0,24	11,88	0,07	0,68		
		Gombás sertésragu	710,21	169,91	15,05	9,61	2,75	5,56	0,14	0,86		
		Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,62		
		Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	U	Sárgabarack dzsem	124,56	29,80	0,09	0,00	0,00	7,32	6,58	0,00		
		Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	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:		4 613,24	1 103,51	40,46	27,58	6,04	173,75	19,73	3,50		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 11. csütörtök	(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		
			Pick sertés párizsi	259,58	62,10	3,60	5,10	2,10	0,42	0,12	0,66		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	597,00	142,82	4,75	0,50	0,00	28,75	0,05	0,75		
		E	Lebbencsleves	506,23	121,11	2,89	4,42	1,10	17,07	0,04	0,94		
			Finomfőzelék (TEJMENTES)	639,34	152,95	5,17	5,45	0,59	20,56	2,32	0,87		
			Párolt sertésszelet	731,93	175,10	17,16	10,70	2,79	2,35	0,09	0,61		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		U	Gyümölcsjoghurt laktózmentes	570,57	136,50	3,90	4,05	0,00	21,00	0,00	0,00		
			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:	5 026,34	1 202,47	54,32	37,14	9,49	158,05	12,32	5,22		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 12. péntek	Alsós laktózmentes Komló (00513)	T	Laktózmentes tej	367,84	88,00	6,00	3,00	2,00	9,40	9,40	0,26		
			Sajtkrém laktózmentes	208,16	49,80	3,51	3,54	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60		
		E	Becsínált leves (TEJMENTES)	578,93	138,50	11,57	5,73	1,48	9,91	0,00	0,94		
			Burgonyás tészta	1 687,28	403,66	12,36	7,89	1,04	69,81	0,18	0,67		
			Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
		U	Tavaszi szelet	317,26	75,90	2,85	6,60	2,43	1,29	0,66	0,50		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Összesen:	4 392,43	1 050,83	45,49	31,19	8,40	144,13	12,91	4,35		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!