



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	(00613) 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		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		E	Zöldségleves (tojásmentes)	226,34	54,15	0,91	1,54	0,17	9,01	0,00	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	Geszti Eszti	383,72	91,80	1,02	3,15	2,85	14,31	8,52	0,03		
			Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
			Összesen:	4 608,62	1 102,54	50,07	24,69	6,93	165,92	22,05	4,47		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 09. kedd	(00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	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	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00		
			Rostonhal	484,51	115,91	12,18	7,07	1,31	0,00	0,00	0,59		
			Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,89	0,11	42,15	0,00	0,42		
			Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
			Alpro növényi desszert vaniliás 100 g	355,30	85,00	3,20	1,90	0,40	13,60	10,70	0,14		
		U	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		
			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:	4 327,47	1 034,83	42,41	24,96	6,25	155,02	38,58	4,85		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 10. szerda	(00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515,69	123,37	0,35	2,03	0,20	25,98	12,60	0,02		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
			Csirkemell sonka	136,69	32,70	4,50	1,35	0,42	0,60	0,12	0,66		
			Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		E	Zöldséges karalábéleves (tojásmentes)	282,78	67,65	1,51	1,59	0,17	11,67	0,00	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:	4 699,48	1 124,28	42,43	26,58	5,83	179,06	19,81	4,19		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 11. csütörtök	(00613) 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		
			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 (tojásmentes)	483,45	115,66	1,95	4,23	1,06	17,07	0,04	0,90		
			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	Gyümölcs saláta	529,52	126,68	0,77	0,31	0,00	30,03	15,46	0,02		
			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:	4 783,66	1 144,41	44,29	31,22	7,75	166,69	27,39	4,98		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 12. péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00		
		Halkrém	539,22	129,00	5,44	11,90	2,64	0,04	0,04	0,38		
		Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72		
	E	Becsinált leves (tej-tojásmentes)	600,28	143,61	10,88	5,36	1,38	12,72	0,00	0,93		
		Burgonyás tészta (tojásmentes)	1 492,02	356,94	4,32	6,27	0,66	69,87	0,18	0,39		
		Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
		Almapüré	221,54	53,00	0,30	0,00	0,00	12,00	12,00	0,00		
	U	Tavaszi szelet	317,26	75,90	2,85	6,60	2,43	1,29	0,66	0,50		
		Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
		Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
		Összesen:	4 681,97	1 120,09	34,09	34,70	8,56	163,93	24,54	4,30		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!