



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.

	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. 22. hétfő	(00531) Alsós tejmentes 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		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		E	Tojásleves	238,28	57,00	2,18	3,87	0,64	3,31	0,00	0,34	 	
			Sertéspörkölt	806,92	193,04	17,31	12,12	2,94	3,40	0,14	0,63		
			Magyaros burgonyafőzelék	812,51	194,38	4,72	3,21	0,35	35,86	0,00	1,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Geszti Eszti	767,44	183,60	2,04	6,30	5,70	28,62	17,04	0,06		
			Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
			Összesen:	4 680,93	1 119,83	44,22	30,95	10,89	160,29	26,80	4,14		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 23. kedd	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509,00	121,77	0,40	2,21	0,33	25,08	12,60	0,04		
			Snidlinges margarin	75,89	18,16	0,05	2,00	0,60	0,07	0,04	0,08		
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		E	Rántott csirkemell (TEJMENTES)	1 071,81	256,41	23,03	9,92	1,30	18,23	0,32	0,90		
			Sárgarépás rizs	1 292,63	309,24	5,84	6,75	0,79	55,87	0,00	1,03		
			Rostos almálé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
		U	Füstölt ínyenc sonka	128,10	30,65	4,92	0,69	0,27	1,05	0,12	0,66		
			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		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
			Összesen:	4 910,51	1 174,77	44,70	25,15	4,44	189,07	18,85	4,51		
2023. 05. 24. szerda	(00531) Alsós tejmentes 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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Ketchup	67,09	16,05	0,18	0,06	0,01	3,60	3,15	0,27		
		E	BrokkolikréMLEVES (TEJMENTES)	341,22	81,63	3,10	2,34	0,24	11,98	0,83	0,61		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 24. szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	E	Halpörkölt (TEJMENTES)	585,11	139,98	12,86	7,62	1,37	4,04	0,14	0,37		
			Tészta köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,54		
			Káposzta saláta	155,77	37,26	1,15	0,16	0,02	7,57	3,50	0,22		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
		U	Gála sonka	120,00	28,71	5,40	0,60	0,24	0,36	0,33	0,51		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 827,53	1 154,91	48,40	31,16	6,83	165,22	18,01	4,49		
2023. 05. 25. csütörtök	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515,69	123,37	0,35	2,03	0,20	25,98	12,60	0,02		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Főtt tojás	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	597,00	142,82	4,75	0,50	0,00	28,75	0,05	0,75		
		E	Köménymagleves	612,20	145,97	1,36	2,61	0,27	28,92	0,00	0,79		
			Sertésült csíkok	796,27	190,49	17,54	11,20	2,84	4,63	0,09	1,00		
			Tökfőzelék (TEJMENTES)	765,59	183,16	3,83	7,20	0,77	25,43	0,99	0,73		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 25. csütörtök	(00531) Alsós tejmentes Komló	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:	5 295,49	1 266,38	42,15	30,14	5,60	201,67	29,49	4,52		
2023. 05. 26. péntek	(00531) Alsós tejmentes 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		
			Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60		
		E	Legényfogó leves (tejmentes)	623,43	149,15	15,92	3,24	0,54	13,80	0,00	0,75		
			Lekváros bukta (TEJMENTES)	1 769,54	423,33	8,53	12,77	1,44	67,97	7,82	0,32		
		U	Szeletelt szalámi	295,50	70,69	2,70	6,15	2,25	1,43	0,00	0,00		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	4 690,60	1 122,14	43,62	37,03	7,55	150,79	17,03	2,42		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!