



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	(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		
			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	Zöldborsóleves (tojásmentes)	383,15	91,66	3,47	1,70	0,17	15,37	0,00	1,05		
			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:	4 825,80	1 154,49	45,51	28,78	10,42	172,35	26,80	4,85		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 23. kedd	(00613) Alsós tej-tojásmentes 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	Rostos almalé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Sült csirkemell	490,23	117,28	19,89	3,60	0,52	1,20	0,14	0,74		
			Sárgarépás rizs	1 292,63	309,24	5,84	6,75	0,79	55,87	0,00	1,03		
			Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
			Gesztenye Marci	373,69	89,40	1,14	3,15	2,79	14,01	8,70	0,01		
		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:	4 702,62	1 125,04	42,70	21,98	6,45	186,05	27,37	4,36		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 24. szerda (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		
		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	Tészta köret (tojásmentes)	1 071,24	256,28	1,12	5,13	0,53	51,10	0,00	0,69		
		Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341,22	81,63	3,10	2,34	0,24	11,98	0,83	0,61		
		Halpörkölt (TEJMENTES)	585,11	139,98	12,86	7,62	1,37	4,04	0,14	0,37		
		Káposzta saláta	155,77	37,26	1,15	0,16	0,02	7,57	3,50	0,22		
		Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
	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:	4 637,92	1 109,55	40,54	30,17	6,41	163,94	17,24	4,65		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 25. csütörtök	(00613) Alsós tej-tojásmentes 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		
			Pulykamell sonka	136,69	32,70	4,50	1,38	0,51	0,60	0,18	0,66		
			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	Köménymaglevés (tojásmentes)	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		
		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:	5 294,08	1 266,04	43,95	29,12	5,49	202,15	29,67	5,11		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 26. 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		
		Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60		
	E	Legényfogó leves (tej-tojásmentes)	552,54	132,19	14,50	2,79	0,44	12,02	0,00	0,73		
		Lekváros bukta (tej-tojásmentes)	1 736,40	415,41	7,89	12,20	1,29	67,94	7,82	0,30		
	U	Szeletelt szalámi	295,50	70,69	2,70	6,15	2,25	1,43	0,00	0,00		
		Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
		Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
		Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		Összesen:	4 624,19	1 106,26	41,58	37,01	7,60	149,00	17,05	2,42		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!