



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.05.29. - 2023.06.04.

	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. 30. kedd	(00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló	T	Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	240,77	57,60	3,60	4,50	1,71	0,63	0,15	0,60		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	444,75	106,40	3,92	0,96	0,24	19,28	0,12	0,36		
			Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
		E	Karfiollevés (sószegevény)	405,02	96,90	3,50	4,33	1,79	10,90	0,64	0,05		
			Tarhonyás hús (sószegevény)	2 189,66	523,84	27,68	15,73	3,64	67,15	1,02	1,00		
			Uborka saláta (sószegevény)	99,16	23,72	0,80	0,08	0,00	4,94	3,50	0,03		
		U	Vaníliás ízű krémpuding	512,50	122,02	2,40	3,00	2,10	21,00	0,00	0,20		
			Kifli	312,53	74,77	2,48	0,63	0,14	14,36	0,54	0,25		
			Összesen:	4 875,16	1 165,72	54,96	34,82	12,37	155,08	5,99	2,93		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 31. szerda (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
		Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04	
		Füstölt mozzarella sajt	422,81	101,15	8,40	7,35	4,55	0,35	0,35	0,18	
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29	
	E	Zöldséges rizsleves (sószegevény)	239,42	57,28	1,53	0,89	0,10	10,59	0,00	0,11	
		Pulykasült (sószegevény)	525,58	125,74	16,42	6,61	1,50	0,10	0,00	0,37	
		Zöldborsófőzelék (sószegevény)	912,14	218,22	11,59	5,82	0,81	29,33	1,50	0,07	
		Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01	
		Teljes kiörlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45	
	U	Krémtúró vaníliás	673,40	161,10	7,74	4,50	3,00	22,50	18,90	0,15	
		Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04	
		Vizes zsemle	347,60	83,16	2,81	0,33	0,00	16,58	0,06	0,30	
		Összesen:	5 010,66	1 198,73	66,74	33,65	12,90	151,77	21,16	2,28	



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 01. csütörtök (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Meggyes házi joghurt	488,49	116,86	5,65	2,00	1,05	17,61	5,00	0,18		
		Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
	E	Paradicsom leves	616,87	147,58	2,58	3,26	0,40	27,15	17,05	0,09		
		Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,89	0,11	42,15	0,00	0,02		
		Pírtott baconos sertésborda (sószegevény)	1 002,22	239,76	17,81	16,39	3,82	5,00	0,34	0,47		
		Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,13	0,01	9,23	5,00	0,24		
	U	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
		Snidlinges párizsi	243,28	58,20	3,00	4,50	1,20	1,35	0,12	0,51		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		Összesen:	5 229,85	1 251,15	55,08	34,70	9,58	173,75	28,77	2,66		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 02. péntek (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
		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		
		Téliszalámis kockasajt	201,30	48,16	1,93	4,39	0,00	0,35	0,00	0,22		
	E	Babgulyás (sószegevény)	1 027,69	245,86	15,68	9,32	1,88	24,45	0,12	0,18		
		Túrós batyú	1 212,20	290,00	6,90	12,80	6,60	36,50	8,60	0,48		
		Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	U	Gyümölcs joghurt	1 141,14	273,00	10,50	8,10	5,40	36,30	34,50	0,48		
		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:		5 663,51	1 354,91	55,24	42,90	17,47	180,19	44,65	3,02		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!