ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.06.12. - 2023.06.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 06. 12. hétfő	(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	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	Tavaszi zöldségleves	284,00	67,81	2,69	1,81	0,25	9,90	0,07	0,65		
			Párolt sertésszelet	731,93	175,10	17,16	10,70	2,79	2,35	0,09	0,61		
			Serpenyős burgonya	1 013,79	242,53	5,81	3,75	0,42	45,25	0,18	0,60		
			Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		U	Sárgabarack dzsem	124,56	29,80	0,09	0,00	0,00	7,32	6,58	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		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
			Összesen:	5 108,76	1 222,06	47,52	25,92	5,61	193,64	21,91	5,16		

ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 13. kedd	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Gyümölcsös köleskása (tejmentes)	1 035,10	247,63	3,80	2,02	0,17	48,70	18,83	0,32		
		E	Tojásleves	238,28	57,00	2,18	3,87	0,64	3,31	0,00	0,34		
			Vadas tokány (TEJMENTES)	799,05	191,16	17,64	10,71	2,77	5,75	0,72	0,79		
			Spagetti	1 299,04	310,77	10,50	7,02	0,96	51,03	0,00	0,74		
			Cseresznye	270,18	64,64	0,80	0,30	0,00	14,00	0,00	0,02		
		U	Majorannás kenőmájas	322,65	76,82	3,01	6,69	3,24	0,54	0,00	0,45		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Összesen:	4 639,04	1 109,44	44,06	32,07	8,16	152,22	19,71	2,96		
2023. 06. 14. szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509,00	121,77	0,40	2,21	0,33	25,08	12,60	0,04		
			Zala felvágott	242,02	57,90	3,90	4,50	1,62	0,45	0,06	0,50		
			Paprika Kaliforniai	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
			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	Csontleves	245,25	58,67	2,34	1,14	0,02	9,59	0,00	1,56		
			Főtt hús	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,76		
			Paradicsommártás, Főtt burgonya	1 112,49	266,15	5,47	4,23	0,49	51,24	16,58	0,84		

ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 14. szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	E	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		U	Geszti Eszti	767,44	183,60	2,04	6,30	5,70	28,62	17,04	0,06		
			Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
			Összesen:	4 920,27	1 177,11	42,55	30,07	11,76	178,57	46,65	4,84		
2023. 06. 15. csütörtök	(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		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Rostos almalé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Rántott csirkemell (TEJMENTES)	1 071,81	256,41	23,03	9,92	1,30	18,23	0,32	0,90		
			Mexikói rizs	1 348,10	322,51	6,79	6,80	0,78	58,00	0,00	0,99		
			Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,13	0,01	9,23	5,00	0,24		
		U	Meggyes turmix	356,93	85,39	0,36	1,35	0,12	17,70	6,96	0,01		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Összesen:	5 414,84	1 295,41	47,67	33,00	5,45	197,98	21,59	3,63		

ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 16. péntek	(00531) Alsós tejmentes Komló	**T**	Rizsital	491,15	117,50	0,25	2,50	0,25	23,75	8,25	0,02		
			Snidlinges margarin	75,89	18,16	0,05	2,00	0,60	0,07	0,04	0,08		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		E	Felesborsógulyás	920,14	220,13	15,61	6,66	1,59	24,12	0,12	0,77		
			Fahéjas csiga (tejmentes)	1 525,22	364,89	8,10	6,01	0,62	69,45	19,97	0,31		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,30		
		U	Ízes sonka	127,91	30,60	4,50	1,20	0,48	0,45	0,03	0,54		
			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		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
			Összesen:	4 772,90	1 141,86	40,66	22,50	4,69	190,62	29,86	3,27		

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!