



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.09.04. - 2023.09.10.

	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. 09. 04. hétfő	(00531) Alsós tejmentes 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		
			Füstölt ínyenc sonka	128,10	30,65	4,92	0,69	0,27	1,05	0,12	0,66		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		E	Kertészleves	248,46	59,30	2,61	1,20	0,18	9,28	0,07	0,64		
			Sült virsli	742,25	177,57	6,60	16,31	5,40	1,02	0,06	1,32		
			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		
		U	Szőlő	404,44	96,76	0,72	0,36	0,00	21,72	0,00	0,01		
			Alpro vaníliás desszert	363,66	87,00	4,00	2,25	0,38	17,75	13,75	0,18		
			Összesen:	4 632,66	1 108,16	36,07	31,14	8,23	170,15	27,00	5,02		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 05. kedd	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	2,00	0,20	19,00	6,60	0,02		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Csirkemell sonka	136,69	32,70	4,50	1,35	0,42	0,60	0,12	0,66		
			Paprika Kaliforniai	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		E	Zöldséges rizsleves	239,42	57,28	1,53	0,89	0,10	10,59	0,00	0,70		
			Lecsós ragu	737,04	176,32	17,47	9,80	2,68	4,28	0,22	0,86		
			Tarhonya köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,74		
			Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		U	Almapüré	221,54	53,00	0,30	0,00	0,00	12,00	12,00	0,00		
			Snidlinges margarin	75,89	18,16	0,05	2,00	0,60	0,07	0,04	0,08		
			Paprika Kaliforniai	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	4 860,95	1 162,91	45,63	26,79	5,95	179,74	20,06	4,04		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 06. szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Tavaszi szelet	317,26	75,90	2,85	6,60	2,43	1,29	0,66	0,50		
			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	Zöldséges reszelttészta leves	300,81	71,96	2,21	1,53	0,19	12,15	0,00	1,28		
			Znaimi sertésborda (TEJMENTES)	863,50	206,58	17,58	13,10	3,54	4,34	0,73	0,95		
			Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,89	0,11	42,15	0,00	0,42		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		U	Gesztenye Marci	373,69	89,40	1,14	3,15	2,79	14,01	8,70	0,01		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	4 947,32	1 183,57	45,12	30,10	9,99	177,18	19,43	5,05		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 07. csütörtök	2023. 09. 07. csütörtök (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	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Felesborsóleves	594,40	142,20	7,15	2,02	0,28	23,63	0,07	0,66		
			Mustáros sült csirkecombfilé (tejmentes)	794,58	190,09	16,06	11,05	1,68	5,15	0,36	0,39		
			Mexikói rizs	1 348,10	322,51	6,79	6,80	0,78	58,00	0,00	0,99		
			Nektarin	184,87	44,23	0,75	0,37	0,04	9,42	0,00	0,00		
		U	Puding (TEJMENTES)	650,56	155,64	0,18	1,54	0,16	35,28	13,98	0,01		
2023. 09. 08. péntek	2023. 09. 08. péntek (00531) Alsós tejmentes Komló		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:	5 281,97	1 263,63	45,91	29,34	4,77	198,85	23,70	3,29		
		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		
			Párizsi felvágott	265,85	63,60	3,30	5,40	2,04	0,36	0,12	0,50		
			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		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 08. péntek (00531) Alsós tejmentes Komló	E	Sertésraguleves	602,97	144,25	11,84	5,72	1,47	11,07	0,00	0,94		
		Pogácsa (TEJMENTES)	1 411,88	337,77	9,43	8,47	2,20	56,14	0,97	0,50		
		Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
	U	Meggylekvár	260,70	62,37	0,15	0,06	0,00	14,40	0,00	0,00		
		Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	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:	5 141,37	1 230,00	41,84	26,51	7,21	200,07	10,53	3,77		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!