



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.09.04. - 2023.09.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 09. 04. hétfő (00559) Alsós tejmentes-fruktószeg.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		
	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 Zala felvágott	242,02	57,90	3,90	4,50	1,62	0,45	0,06	0,50		
	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		
	Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	Összesen:	4 770,77	1 141,20	40,90	35,50	9,94	158,59	7,46	6,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 05. kedd	(00559) Alsós tejmentes-fruktózszege. Komló	T	Rizsital	491,15	117,50	0,25	2,50	0,25	23,75	8,25	0,02		
			Liga margarin	112,86	27,00	0,06	3,00	0,90	0,06	0,06	0,12		
			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		
		U	Gála sült sonka	129,16	30,90	5,70	0,72	0,30	0,39	0,30	0,87		
			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:	4 683,07	1 120,36	50,70	28,71	6,60	160,90	10,03	4,94		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 06. szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	2,00	0,20	19,00	6,60	0,02		
		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		
		Párolt sertésszelet	731,93	175,10	17,16	10,70	2,79	2,35	0,09	0,61		
		Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,89	0,11	42,15	0,00	0,42		
		Káposzta saláta (szőlőcukorral)	150,29	35,96	1,15	0,16	0,02	7,22	0,00	0,71		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	U	Gála csemege karaj	125,40	30,00	4,80	0,90	0,36	0,66	0,15	0,93		
		Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 06.	(00559) Alsós tejmentes f	U	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 832,20	1 156,03	49,49	27,24	7,04	172,87	7,85	6,35		
2023. 09. 07. csütörtök	(00559) Alsós tejmentes-fruktózszegek.Komló	T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	2,00	0,20	19,00	6,60	0,02		
			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		
			Sült csirkecomb	542,54	129,79	16,81	6,51	1,31	0,84	0,00	0,78		
			Mexikói rizs	1 348,10	322,51	6,79	6,80	0,78	58,00	0,00	0,99		
			Uborka saláta (szőlőcukorral)	93,69	22,41	0,80	0,08	0,00	4,59	0,00	0,42		
		U	Puding (TEJMENTES)	727,81	174,12	0,18	1,54	0,16	39,79	4,99	0,01		
			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:	5 257,55	1 257,78	46,89	26,50	4,56	204,23	11,96	4,12		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 08. péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg. 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		
		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		
	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	 	
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
	U	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		
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
	Összesen:		5 263,90	1 259,32	46,97	38,07	9,45	178,09	8,14	4,09		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!