



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.10.16. - 2023.10.22.

	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. 10. 16. hétfő	(00531) Alsós tejmentes 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		
			Sárgabarack dzsem	155,71	37,25	0,11	0,01	0,00	9,15	8,23	0,00		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
		E	Zöldségleves	251,74	60,11	1,71	1,71	0,23	9,19	0,06	1,07		
			Szicíliai húsgolyók	937,28	224,23	10,27	15,96	4,72	9,80	5,72	0,31		
			Masni tészta	1 222,93	292,57	8,40	5,41	0,88	52,50	0,00	0,20		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
		U	Pogácsa (TEJMENTES)	1 411,88	337,77	9,43	8,47	2,20	56,14	0,97	0,50		
			Összesen:	5 183,40	1 239,93	34,32	36,60	9,38	191,28	22,90	2,74		
2023. 10. 17. kedd	(00531) Alsós tejmentes 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		
			Ketchup	67,09	16,05	0,18	0,06	0,01	3,60	3,15	0,27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Zöldborsóleves	412,78	98,62	4,41	1,90	0,24	15,58	0,07	1,05		
			Párolt rizs	1 259,00	301,20	5,60	6,71	0,78	54,25	0,00	0,99		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 17. kedd	(00531) Alsós tejmentes Komló	E	Sertéspörkölt	806,92	193,04	17,31	12,12	2,94	3,40	0,14	0,63	
			Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70	
		U	Tavaszi szelet	317,26	75,90	2,85	6,60	2,43	1,29	0,66	0,50	
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08	
			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:	4 855,67	1 161,52	46,84	41,36	10,38	146,60	14,64	6,12	
2023. 10. 18. 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	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08	
			Sváb füstölt sonka	126,65	30,30	4,92	0,69	0,27	1,05	0,12	0,66	
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60	
		E	Csontleves	245,25	58,67	2,34	1,14	0,02	9,59	0,00	1,56	
			Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES)	1 135,33	271,61	8,38	6,02	0,61	45,13	1,66	0,62	
			Főtt tojás	343,00	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,20	0,18	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54	
		U	Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01	
			Gesztenye Marci	373,69	89,40	1,14	3,15	2,79	14,01	8,70	0,01	



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 19. csütörtök	(00531) Alsós tejmentes Komló	U	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		
			Összesen:	4 910,19	1 174,69	40,36	22,03	6,49	193,72	20,13	4,90		
		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		
			Gála sült sonka	129,16	30,90	5,70	0,72	0,30	0,39	0,30	0,87		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		E	Toscan bableves (tejmentes)	973,25	132,86	9,98	7,51	1,89	31,65	1,75	0,29	 	
			Csirkecombfilé zöldséges bulgurral	1 501,48	330,98	24,92	6,84	1,26	51,47	0,11	2,10		
			Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01		
		U	Alpro vaníliás desszert	363,66	87,00	4,00	2,25	0,38	17,75	13,75	0,18		
			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:	5 217,70	1 120,06	57,45	24,64	5,31	202,45	28,84	4,49				



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 20. péntek (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00		
		Padlizsánkrém (tejmentes)	103,61	24,79	0,36	2,05	0,60	1,29	0,04	0,18		
		Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60		
	E	Gulyásleves	721,80	172,68	10,95	6,35	1,53	17,48	0,16	0,98		
		Szilváslepény (TEJMENTES)	1 504,24	359,87	8,30	5,80	0,56	68,03	13,64	0,41		
		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		
	U	Párizsi felvágott	265,85	63,60	3,30	5,40	2,04	0,36	0,12	0,50		
		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 kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		Összesen:	4 801,26	1 148,64	39,02	23,46	5,33	190,83	23,23	3,77		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!