



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.10.23. - 2023.10.29.

	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. 24. kedd	(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	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Tavaszi szelet	317,26	75,90	2,85	6,60	2,43	1,29	0,66	0,50		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		E	Daragaluskaleves	406,37	97,22	2,17	4,18	0,50	12,49	0,00	0,90		
			Par. tonhalas tészta olívbogyóval (tejment.)	2 043,25	488,82	24,57	12,04	1,99	65,75	8,08	1,36		
		U	Gála csemege karaj	125,40	30,00	4,80	0,90	0,36	0,66	0,15	0,93		
			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		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	4 564,07	1 091,89	46,23	29,85	6,86	151,31	18,23	4,75		
2023. 10. 25. szerda	(00531) Alsós tejmentes 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		
			Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60		
			Sárgabarack dzsem	124,56	29,80	0,09	0,00	0,00	7,32	6,58	0,00		
		E	Köménymaglevés	612,20	145,97	1,36	2,61	0,27	28,92	0,00	0,79		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 25. szerda	Alsós tejmentes Komló (00531)	E	Vagdalt	1 156,04	276,56	11,24	19,46	5,14	13,47	0,16	0,83		
			Kelkáposztafőzelék	726,31	173,76	6,43	4,29	0,47	26,85	0,00	0,69		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Milánói szalámi	217,57	52,05	4,32	3,86	1,30	0,00	0,00	0,62		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	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:	5 101,02	1 219,85	37,76	38,13	9,15	176,70	14,83	4,69		
2023. 10. 26. csütörtök	Alsós tejmentes Komló (00531)	T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00		
			Bazsalikomós tojáskrém (tejmentes)	213,60	51,10	2,74	4,40	1,22	0,17	0,04	0,25		
			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	Burgonyaleves	456,93	109,31	3,01	2,29	0,27	18,81	0,04	0,87	 	
			Mexikói sertéstokány	843,47	201,79	15,30	9,97	2,33	10,80	1,87	0,55		
			Párolt rizs	1 259,00	301,20	5,60	6,71	0,78	54,25	0,00	0,99		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 26.	(00531)	U	Kakaós csiga (TEJMENTES)	1 514,40	362,30	8,21	6,16	0,81	68,02	19,98	0,34	
			Összesen:	5 279,08	1 262,94	40,56	31,01	5,71	200,13	31,07	3,46	
2023. 10. 27. péntek	(00531)	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	
			Füstölt csirkemell sonka	112,86	27,00	4,77	0,24	0,09	1,53	0,18	0,81	
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45	
		E	Becsinált leves (TEJMENTES)	504,09	120,60	11,37	3,93	0,87	9,75	0,00	0,94	
			Meggyes pite (TEJMENTES)	2 107,98	504,30	8,55	19,30	8,41	73,97	16,19	0,90	
		U	Almapüré	221,54	53,00	0,30	0,00	0,00	12,00	12,00	0,00	
			Sárgarépás margarin	108,87	26,04	0,28	2,04	0,61	1,66	0,04	0,12	
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60	
			Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
			Összesen:	4 744,29	1 134,99	36,52	28,74	10,60	178,38	37,68	3,87	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!