



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.11.06. - 2023.11.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 11. 06. hétfő (00513) Alsós laktózmentes Komló	T Tejeskáv (TEJMENTES)	515,69	123,37	0,35	2,03	0,20	25,98	12,60	0,02			
	Vajkrém laktózmentes	70,73	16,92	0,11	1,76	0,00	0,14	0,00	0,00			
	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
	Tejles kiőr.l.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60			
	E Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341,22	81,63	3,10	2,34	0,24	11,98	0,83	0,61			
	Csirkemell pörkölt	643,29	153,90	20,27	6,44	0,83	3,48	0,14	0,81			
	Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,23			
	Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,08	0,00	4,94	3,50	0,12			
	U Meggy dzsem	303,30	72,56	0,13	0,01	0,00	17,70	16,16	0,00			
	Delma szendvics margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	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:		4 449,21	1 064,41	43,07	22,78	3,43	172,43	34,68	3,07		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 07. kedd (00513) Alsós laktózmentes Komló												
T	Laktózmentes tej	459,80	110,00	7,50	3,75	2,50	11,75	11,75	0,33			
	Delma szendvics 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			
	Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60			
	Burgonyaleves	456,93	109,31	3,01	2,29	0,27	18,81	0,04	0,87			
	Aprópecsenye	714,04	170,82	17,15	10,22	2,73	2,36	0,20	0,76			
	Finomfőzelék (TEJMENTES)	639,34	152,95	5,17	5,45	0,59	20,56	2,32	0,87			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45			
	Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00			
	U	Fahéjas csiga (tejmentes)	1 525,22	364,89	8,10	6,01	0,62	69,45	19,97	0,31		
Összesen:		5 386,92	1 288,73	52,72	38,56	10,60	178,94	36,41	4,73			
2023. 11. 08. szerda (00513) Alsós laktózmentes Komló												
T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00			
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04			
	Edámi sajt	453,53	108,50	9,10	8,05	5,43	0,00	0,00	0,63			
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54			
E	Zöldséges zellerleves	294,19	70,25	2,25	1,55	0,21	11,38	0,07	0,89			
	Budapest sertésragu	889,79	212,87	17,89	12,30	3,27	7,32	0,14	0,60			



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 08. szerda		(00513) Alsós laktózmentes										
E	Párolt rizs	1 259,00	301,20	5,60	6,71	0,78	54,25	0,00	0,99			
U	Laktózmentes Pöttyös rudi	748,22	179,00	5,10	8,60	6,90	20,00	19,00	0,03			
	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06			
	Összesen:	4 970,27	1 188,94	47,74	39,87	17,26	156,02	28,40	3,78			
2023. 11. 09. csütörtök		(00513) Alsós laktózmentes Komló										
T	Laktózmentes tej	459,80	110,00	7,50	3,75	2,50	11,75	11,75	0,33			
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04			
	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	Zöldséges zöldbableves	315,28	75,29	2,71	1,56	0,21	12,30	0,12	0,66			
	Sült csirkecomb	542,54	129,79	16,81	6,51	1,31	0,84	0,00	0,78			
	Petrezselymes burgonya	922,82	220,77	5,82	0,93	0,11	46,15	0,00	0,42			
	Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53			
	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00			
U	Csemege szalámi	328,55	78,60	2,70	7,50	3,15	0,06	0,06	0,50			
	Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08			
	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
	Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29			
	Összesen:	4 716,39	1 127,74	52,49	27,40	9,31	163,02	28,23	5,04			



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 10. péntek (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	459,80	110,00	7,50	3,75	2,50	11,75	11,75	0,33	
		Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11	
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04	
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45	
	E	Tárkonyos halgombóclevés (TEJMENTES)	573,90	137,30	9,79	4,90	0,85	12,89	0,00	0,76	
		Pogácsa (TEJMENTES)	1 411,88	337,77	9,43	8,47	2,20	56,14	0,97	0,50	
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60	
	U	Kockasajt laktózmentes	459,80	110,00	4,00	10,60	7,00	0,00	0,00	0,70	
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60	
		Összesen:	5 251,72	1 256,40	51,51	35,26	14,08	178,74	13,11	4,11	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!