



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.11.13. - 2023.11.19.

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. 11. 13. hétfő (00613) Alsós tej-tojásmentes 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		
	Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60		
	Párizsi felvágott	265,85	63,60	3,30	5,40	2,04	0,36	0,12	0,50		
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
	E Zöldségleves (tojásmentes)	226,34	54,15	0,91	1,54	0,17	9,01	0,00	1,07		
	Magyaros burgonyafőzelék	812,51	194,38	4,72	3,21	0,35	35,86	0,00	1,00		
	Sertéspörkölt	806,92	193,04	17,31	12,12	2,94	3,40	0,14	0,44		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U Akácméz	19,06	4,56	0,00	0,00	0,00	1,23	0,00	0,00		
	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
	Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
	Összesen:	4 656,13	1 113,91	42,51	30,09	6,91	163,88	7,18	4,81		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 14. kedd	(00613) Alsós tej-tojásmentes 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		
			Gála sonka	120,00	28,71	5,40	0,60	0,24	0,36	0,33	0,51		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
		E	Zöldborsóleves (tojásmentes)	383,15	91,66	3,47	1,70	0,17	15,37	0,00	1,05		
			Zöldséges csirkés penne (tej-tojásmentes)	1 498,96	358,60	22,03	5,72	1,48	54,32	0,20	0,98		
			Gesztenye Marci	373,69	89,40	1,14	3,15	2,79	14,01	8,70	0,01		
			Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00		
		U	Petrezselymes margarin	75,37	18,03	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		
			Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
			Összesen:	4 841,65	1 157,84	42,33	20,24	7,06	197,98	34,32	3,96		
2023. 11. 15. szerda	(00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00		
			Halkrém	539,22	129,00	5,44	11,90	2,64	0,04	0,04	0,38		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		E	Csontleves (tojásmentes)	221,03	52,88	1,47	0,88	0,02	9,74	0,00	1,56		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 15. szerda	2023. 11. 15. szerda (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	E	Vagdalt szelet (tojásmentes)	924,72	221,23	10,65	14,50	4,53	11,44	0,09	0,75		
			Fehérbabfőzelék	1 138,79	272,44	14,58	5,40	0,63	41,07	0,00	0,21		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
		U	Gála csemege karaj	125,40	30,00	4,80	0,90	0,36	0,66	0,15	0,93		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			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		
			Összesen:	5 392,82	1 290,16	53,88	37,44	8,79	178,67	9,66	5,52		
2023. 11. 16. csütörtök	2023. 11. 16. csütörtök (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515,69	123,37	0,35	2,03	0,20	25,98	12,60	0,02		
			Delma szendvics margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
			Gépsonka	146,72	35,10	4,59	1,35	0,54	1,14	0,09	0,72		
			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	Paradicsom leves (tojásmentes)	584,32	139,79	1,24	2,99	0,34	27,16	17,05	0,71		
			Tavaszi rizseshús	1 742,78	416,93	19,83	10,76	2,41	59,62	0,00	1,46		
			Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
			Almapüré	221,54	53,00	0,30	0,00	0,00	12,00	12,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 16. csütörtök	(00613) Alsós tej- mentes Komló	U	Barackos turmix (TEJMENTES)	362,92	86,82	0,31	1,10	0,11	18,93	9,23	0,01		
			Delma szendvics 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:	5 004,54	1 197,26	37,97	23,25	4,83	204,73	52,62	4,79		
2023. 11. 17. péntek	(00613) Alsós tej-tojásmentes 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		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
		E	Kakaós csiga (tej- tojásmentes)	1 514,40	362,30	8,21	6,16	0,81	68,02	19,98	0,34		
			Palócleves (TEJMENTES)	743,75	177,93	11,13	7,24	1,59	16,59	0,07	1,21		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,30		
		U	Szendvics sonka	160,51	38,40	4,50	1,80	0,75	1,08	0,63	0,81		
			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:	4 945,84	1 183,22	43,41	29,93	7,22	180,21	33,10	5,06		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!