



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 (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		
			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		
			Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60		
		E	Daragalus kaleves	406,37	97,22	2,17	4,18	0,50	12,49	0,00	0,90		
			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		
		U	Akácmez	25,41	6,08	0,01	0,00	0,00	1,64	0,00	0,00		
			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:	4 726,36	1 130,71	50,66	33,08	9,24	153,50	12,31	4,90		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 14. kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509,00	121,77	0,40	2,21	0,33	25,08	12,60	0,04	
			Vajkrém laktózmentes	53,04	12,69	0,08	1,32	0,00	0,11	0,00	0,00	
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60	
		E	Zöldborsóleves	412,78	98,62	4,41	1,90	0,24	15,58	0,07	1,05	
			Zöldséges csirkés penne (tejmentes)	1 619,05	387,33	29,66	6,28	1,55	54,32	0,20	0,94	
			Gesztenye Marci	373,69	89,40	1,14	3,15	2,79	14,01	8,70	0,01	
		U	Banán	526,53	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,07	
			Csokis-meggyes müzliszelet (glutén-és laktózmentes)	614,46	147,00	2,00	4,60	1,80	24,00	10,96	0,01	
			Összesen:	4 612,24	1 103,27	42,95	21,38	7,56	183,14	33,83	2,72	
2023. 11. 15. szerda	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	367,84	88,00	6,00	3,00	2,00	9,40	9,40	0,26	
			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	245,25	58,67	2,34	1,14	0,02	9,59	0,00	1,56	
			Vagdalt szelet	941,29	225,19	10,97	14,79	4,60	11,46	0,09	0,76	
			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	



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 15. szerda	2023. 11. 15. szerda	(00513)	Alsós laktózmentes Komló	U	Trappista sajt (laktózmentes)	401,28	96,00	7,20	7,20	4,80	0,60	0,60	0,60		
				Paprika Kaliforniai	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00			
				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:	5 913,06	1 414,61	63,35	47,25	15,30	178,29	10,52	5,46			
2023. 11. 16. csütörtök	2023. 11. 16. csütörtök	(00513)	Alsós laktózmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515,69	123,37	0,35	2,03	0,20	25,98	12,60	0,02		
				Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04			
				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 kiörlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45			
				E	Paradicsom leves	616,87	147,58	2,58	3,26	0,40	27,15	17,05	0,78		
				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			
				U	Gyümölcsjoghurt laktózmentes	570,57	136,50	3,90	4,05	0,00	21,00	0,00	0,00		
				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:	5 207,12	1 245,73	42,88	25,47	4,47	206,77	43,37	4,81			



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 17. péntek (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	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	597,00	142,82	4,75	0,50	0,00	28,75	0,05	0,75		
	E	Palócleves (TEJMENTES)	743,75	177,93	11,13	7,24	1,59	16,59	0,07	1,21		
		Kakaós csiga (TEJMENTES)	1 514,40	362,30	8,21	6,16	0,81	68,02	19,98	0,34		
		Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
	U	Sajtkrém laktózmentes	208,16	49,80	3,51	3,54	0,00	0,90	0,00	0,00		
		Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		Összesen:	4 601,48	1 100,84	39,99	29,52	5,87	164,28	32,40	3,72		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!