



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.11.20. - 2023.11.26.

	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. 20. hétfő	(00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tejbedara kakaós szórattal (tejmentes)	1 507,11	360,55	4,36	2,81	0,45	79,01	37,08	0,35		
		E	Lebbencsleves (tojásmentes)	483,45	115,66	1,95	4,23	1,06	17,07	0,04	0,90		
			Húspogácsa (tojásmentes)	1 059,20	253,40	10,73	17,76	4,91	12,05	0,15	0,46		
			Tökfőzelék (TEJMENTES)	765,59	183,16	3,83	7,20	0,77	25,43	0,99	0,73		
			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	Füstölt csirkemell sonka	112,86	27,00	4,77	0,24	0,09	1,53	0,18	0,81		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Csemege uborka	18,00	4,31	0,18	0,03	0,00	0,72	0,57	0,30		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
			Összesen:	5 188,87	1 241,37	34,84	36,67	8,73	187,93	40,48	4,65		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 21. kedd	(00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	2,00	0,20	19,00	6,60	0,02		
			Delma szendvics margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
			Pulykamell sonka	136,69	32,70	4,50	1,38	0,51	0,60	0,18	0,66		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		E	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00		
			Sült csirkecombfilé (tejmentes)	36,35	8,70	1,10	0,41	0,08	0,06	0,01	0,05		
			Hagymás törtburgonya	1 017,21	243,35	5,42	5,08	0,58	42,91	0,00	0,23		
			Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
			Gesztenye Marci	373,69	89,40	1,14	3,15	2,79	14,01	8,70	0,01		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		U	Alpro vaníliás desszert	363,66	87,00	4,00	2,25	0,38	17,75	13,75	0,18		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Delma szendvics margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
			Összesen:	5 047,36	1 207,07	34,49	21,29	6,14	218,89	45,06	3,58		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 22. szerda (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	2,00	0,20	19,00	6,60	0,02		
		Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
		Sárgabarack dzsem	186,85	44,70	0,13	0,01	0,00	10,98	9,87	0,00		
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
	E	Fejlett bableves (tej-tojásmentes)	487,07	116,53	3,90	3,06	0,35	18,12	0,05	0,68		
		Zöldséges hal	658,34	157,50	14,05	7,68	1,37	6,87	0,00	0,79		
		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		
	U	Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
		Téliszalámi	324,16	77,55	3,45	7,05	2,85	0,06	0,05	0,68		
		Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
		Összesen:	4 866,84	1 164,33	37,46	31,24	7,02	178,47	18,02	4,45		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 23. csütörtök	(00613) Alsós tej-tojásmentes 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		
			Familia toast sonkás szelet	115,37	27,60	3,60	1,20	0,48	0,60	0,12	0,75		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		E	Zöldséges karfiollevés (tej-tojásmentes)	269,47	64,47	1,59	1,65	0,18	10,69	0,00	0,65		
			Tarhonya köret (tojásmentes)	1 071,24	256,28	1,12	5,13	0,53	51,10	0,00	0,69		
			Lecsós csirkemáj	681,50	163,04	18,70	6,66	1,68	6,82	0,27	0,48		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		U	Geszti Eszti	383,72	91,80	1,02	3,15	2,85	14,31	8,52	0,03		
			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		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
			Összesen:	5 040,48	1 205,86	43,78	23,85	7,01	198,07	18,34	4,21		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 24. 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		
		Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
		Gála csemege karaj	125,40	30,00	4,80	0,90	0,36	0,66	0,15	0,93		
		Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
	E	Sertésraguleves (tej-tojásmentes)	578,20	138,33	10,78	5,31	1,38	11,58	0,00	0,34		
		Burgonyás tészta (tojásmentes)	1 492,02	356,94	4,32	6,27	0,66	69,87	0,18	0,39		
		Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,08	0,00	4,94	3,50	0,12		
		Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
	U	Almapüré	221,54	53,00	0,30	0,00	0,00	12,00	12,00	0,00		
		Zala felvágott	242,02	57,90	3,90	4,50	1,62	0,45	0,06	0,50		
		Snidlinges margarin	75,89	18,16	0,05	2,00	0,60	0,07	0,04	0,08		
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
	Összesen:		5 307,61	1 269,78	42,89	24,34	5,58	212,75	25,36	4,20		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!