



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.11.20. - 2023.11.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 11. 20. hétfő (00513) Alsós laktózmentes 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	506,23	121,11	2,89	4,42	1,10	17,07	0,04	0,94		
	Húspogácsa	1 075,77	257,36	11,05	18,05	4,98	12,07	0,15	0,47		
	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	12,00	2,87	0,12	0,02	0,00	0,48	0,38	0,20		
	Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
	Összesen:	5 222,22	1 249,34	36,04	37,14	8,84	187,71	40,29	4,60		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 21. 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	0,02	0,04	
		Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,00	0,11	
		Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	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		
	U	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		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	0,02	0,04	
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		Összesen:	5 205,17	1 244,82	40,22	24,82	7,80	209,61	36,21	2,99		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 22. szerda (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	0,02	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	Fejtett bableves (TEJMENTES)	509,11	121,80	4,58	3,15	0,38	18,54	0,12	0,69	 		
		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			
		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			
		Téliszalámi	324,16	77,55	3,45	7,05	2,85	0,06	0,05	0,68			
		Összesen:	4 955,76	1 185,60	45,44	33,08	9,35	171,64	23,24	4,77			



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 23. csütörtök (00513) Alsós laktózmentes Komló												
2023. 11. 23. csütörtök (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		
		Trappista sajt (laktózmentes)	401,28	96,00	7,20	7,20	4,80	0,60	0,60	0,60		
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	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 karfiolleves	292,25	69,92	2,52	1,84	0,22	10,68	0,00	0,66		
		Lecsós csirkemáj	681,50	163,04	18,70	6,66	1,68	6,82	0,27	0,48		
		Tarhonya köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,74		
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
	U	Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	Laktózmentes Pöttyös rudi	748,22	179,00	5,10	8,60	6,90	20,00	19,00	0,03			
	Összesen:	5 247,70	1 255,44	55,08	33,99	15,24	177,59	29,92	3,45			
2023. 11. 24. péntek (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		
		Gála csemege karaj	125,40	30,00	4,80	0,90	0,36	0,66	0,15	0,93		
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		Teljes kiörlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 24. péntek (00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Sertésraguleves	602,97	144,25	11,84	5,72	1,47	11,07	0,00	0,35		
		Burgonyás tészta	1 687,28	403,66	12,36	7,89	1,04	69,81	0,18	0,67		
		Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,08	0,00	4,94	3,50	0,12		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	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:	4 878,41	1 167,09	52,43	32,22	12,97	162,85	15,86	4,21		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!