



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.11.27. - 2023.12.03.

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. 27. hétfő (00513) Alsós laktózmentes Komló	T Laktózmentes tej	459,80	110,00	7,50	3,75	2,50	11,75	11,75	0,33		
	Kőrözött (Laktózmentes)	67,46	16,14	1,36	0,73	0,00	1,02	0,00	0,59		
	Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60		
	E Zöldségleves	251,74	60,11	1,71	1,71	0,23	9,19	0,06	1,07		
	Flekkén szelet	770,44	184,32	17,59	10,28	2,73	5,16	0,14	0,76		
	Párolt káposzta, Tört burgonya	824,13	197,16	5,75	1,79	0,20	38,69	3,00	1,21		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	U Pogácsa (TEJMENTES)	1 411,88	337,77	9,43	8,47	2,20	56,14	0,97	0,50		
	Összesen:	5 053,37	1 208,83	53,36	28,75	8,16	181,15	16,07	5,52		
2023. 11. 28. kedd (00513) Alsós laktózmentes Komló	T Laktózmentes tej	459,80	110,00	7,50	3,75	2,50	11,75	11,75	0,33		
	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 Gyümölcsleves (TEJMENTES)	551,90	132,03	1,37	0,50	0,04	29,81	15,98	0,31		
	Debreceni tokány (TEJMENTES)	1 010,04	241,64	20,51	15,90	5,51	4,00	0,31	0,95		
	Tészta köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,54		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 28. kedd		(00513) Alsós laktózmentes Komló										
E	Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70			
U	Sváb füstölt sonka	126,65	30,30	4,92	0,69	0,27	1,05	0,12	0,66			
	Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04			
	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
	Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60			
Összesen:		5 318,95	1 272,49	58,95	42,54	13,07	159,41	31,73	5,11			
2023. 11. 29. szerda		(00513) Alsós laktózmentes Komló										
T	Kakaó (TEJMENTES)	509,00	121,77	0,40	2,21	0,33	25,08	12,60	0,04			
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04			
	Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11			
	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60			
E	Zöldséges reszeltészta leves	300,81	71,96	2,21	1,53	0,19	12,15	0,00	1,28	 		
	Magyaros zöldbabfőzelék	639,11	152,90	5,08	6,14	0,63	18,93	0,00	0,69			
	Csirkepörkölt	672,30	160,84	16,11	8,76	1,43	3,08	0,14	0,85			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45			
U	Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00			
	Laktózmentes Pöttyös rudi	748,22	179,00	5,10	8,60	6,90	20,00	19,00	0,03	 		
Összesen:		4 659,54	1 114,72	44,32	34,03	11,01	152,08	32,02	4,09			



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 30. csütörtök (00513) Alsós laktózmentes Komló												
2023. 11. 30. csütörtök (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		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	E	Zöldséges karalábéleves	312,41	74,60	2,44	1,79	0,24	11,88	0,07	0,68		
		Zöldborsós szelet	891,57	213,30	20,04	10,86	2,79	8,49	0,00	0,77		
		Párolt rizs	1 259,00	301,20	5,60	6,71	0,78	54,25	0,00	0,99		
		Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
	U	Gyümölcsjoghurt laktózmentes	570,57	136,50	3,90	4,05	0,00	21,00	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:	5 188,32	1 241,10	48,61	36,65	7,50	175,23	12,49	4,64			
2023. 12. 01. péntek (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	367,84	88,00	6,00	3,00	2,00	9,40	9,40	0,26		
		Majorannás májas	309,74	74,10	3,48	6,00	2,46	1,68	0,39	0,54		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 01. péntek (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
		Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60	
	E	Csirkebecsinált leves (TEJMENTES)	497,11	118,93	13,05	2,89	0,43	9,95	0,00	0,34	  
		Almás pite	2 140,55	512,09	8,67	19,11	8,48	76,56	16,29	0,58	 
	U	Gouda sajt	522,73	125,06	8,73	9,60	5,38	0,78	0,00	0,72	
		Liga margarin	15,05	3,60	0,01	0,40	0,12	0,01	0,01	0,02	
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60	
		Összesen:	5 089,21	1 217,52	49,75	43,54	19,73	154,08	27,50	3,67	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!