



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.12.04. - 2023.12.10.

	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. 12. 04. hétfő	(00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tejbedara, Fahéjas szórát (TEJMENTES)	1 492,02	356,94	3,95	2,12	0,17	80,35	39,98	0,31		
		E	Zöldségleves (tojásmentes)	226,34	54,15	0,91	1,54	0,17	9,01	0,00	1,07		
			Párolt sertésszelet	731,93	175,10	17,16	10,70	2,79	2,35	0,09	0,61		
			Színesfőzelék (TEJMENTES)	867,06	207,43	5,87	10,12	0,66	22,49	2,82	0,79		
			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	Gépsonka	146,72	35,10	4,59	1,35	0,54	1,14	0,09	0,72		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Összesen:	4 899,58	1 172,14	43,02	29,53	5,23	178,64	43,30	4,44		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 05. kedd	(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		
			Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	137,10	32,80	0,06	0,04	0,00	7,96	7,25	0,00		
			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		
			Sült csirkemell	490,23	117,28	19,89	3,60	0,52	1,20	0,14	0,74		
			Rizi-bizi	1 373,00	328,47	7,74	6,83	0,78	58,55	0,00	0,80		
			Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Geszti Eszti	383,72	91,80	1,02	3,15	2,85	14,31	8,52	0,03		
		U	Párizsi felvágott	265,85	63,60	3,30	5,40	2,04	0,36	0,12	0,50		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	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		
			Összesen:	4 806,39	1 149,87	44,22	26,86	7,86	178,57	28,42	5,48		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 06. 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		
		Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	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		
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
	E	Zöldséges rizsleves	239,42	57,28	1,53	0,89	0,10	10,59	0,00	0,70		
		Vagdalt szelet (tojásmentes)	924,72	221,23	10,65	14,50	4,53	11,44	0,09	0,75		
		Magyaros burgonyafőzelék	812,51	194,38	4,72	3,21	0,35	35,86	0,00	1,00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
	U	Kakaós csiga (tej-tojásmentes)	1 514,40	362,30	8,21	6,16	0,81	68,02	19,98	0,34		
		Összesen:	5 261,13	1 258,65	41,08	28,83	6,77	203,64	29,49	4,81		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 07. 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		
			Szendvics sonka	160,51	38,40	4,50	1,80	0,75	1,08	0,63	0,81		
			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	Zellerkrémleves (TEJMENTES)	362,53	86,73	1,99	2,41	0,24	13,84	0,83	0,91	 	
			Csirkepörkölt	672,30	160,84	16,11	8,76	1,43	3,08	0,14	0,85		
			Tészta köret (tojásmentes)	1 071,24	256,28	1,12	5,13	0,53	51,10	0,00	0,69		
			Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,08	0,00	4,94	3,50	0,12		
			Almapüré	221,54	53,00	0,30	0,00	0,00	12,00	12,00	0,00		
		U	Barackos turmix (TEJMENTES)	362,92	86,82	0,31	1,10	0,11	18,93	9,23	0,01		
			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:	4 629,12	1 107,45	37,02	25,42	4,62	176,63	35,69	4,70		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 08. 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	112,86	27,00	0,06	3,00	0,90	0,06	0,06	0,12		
		Pulykamell sonka	136,69	32,70	4,50	1,38	0,51	0,60	0,18	0,66		
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
	E	Tárkonyos halgombóclevés (tej- tojásmentes)	503,01	120,34	8,37	4,44	0,75	11,11	0,00	0,74	 	
		Meggyes pite (tej- tojásmentes)	2 107,98	504,30	8,55	19,30	8,41	73,97	16,19	0,90		
	U	Ízes sonka	127,91	30,60	4,50	1,20	0,48	0,45	0,03	0,54		
		Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
		Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
	Összesen:		4 623,13	1 106,01	38,19	33,52	12,02	159,16	25,78	4,22		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!