



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.12.04. - 2023.12.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 12. 04. hétfő (00513) Alsós laktózmentes Komló	T Tejbedara, Fahéjas szórát (TEJMENTES)	1 492,02	356,94	3,95	2,12	0,17	80,35	39,98	0,31		
	E Tojásleves	238,28	57,00	2,18	3,87	0,64	3,31	0,00	0,34		
	Színesfőzelék (TEJMENTES)	867,06	207,43	5,87	10,12	0,66	22,49	2,82	0,79		
	Párolt sertésszelet	731,93	175,10	17,16	10,70	2,79	2,35	0,09	0,61		
	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 Sajtkrém laktózmentes	277,55	66,40	4,68	4,72	0,00	1,20	0,00	0,00		
	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:		5 004,73	1 197,29	44,36	34,23	4,86	172,98	43,19	2,95	
2023. 12. 05. kedd (00513) Alsós laktózmentes Komló	T Laktózmentes tej	551,76	132,00	9,00	4,50	3,00	14,10	14,10	0,39		
	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	245,25	58,67	2,34	1,14	0,02	9,59	0,00	1,56		
	Rántott csirkemell (TEJMENTES)	1 071,81	256,41	23,03	9,92	1,30	18,23	0,32	0,90		



# ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 05. kedd (00513) Alsós laktözmentes Komló		E	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	
		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:	5 041,90	1 206,20	55,61	32,39	8,59	169,24	27,58	5,97	
2023. 12. 06. szerda (00513) Alsós laktözmentes Komló		T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00	
			Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04	
			Edámi sajt	453,53	108,50	9,10	8,05	5,43	0,00	0,00	0,63	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60	
		E	Daragaluskaleves	406,37	97,22	2,17	4,18	0,50	12,49	0,00	0,90	
			Vagdalt szelet	941,29	225,19	10,97	14,79	4,60	11,46	0,09	0,76	
			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	



# ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 06.		00513		Alacsony		U		Kakaós csiga (TEJMENTES)		1 514,40		362,30		8,21		6,16		0,81		68,02		19,98		0,34									
		Összesen:								5 775,96		1 381,82		46,62		39,61		12,31		204,64		29,34		4,72									
2023. 12. 07. csütörtök		(00513)		Alsós laktózmentes Komló		T		Laktózmentes tej		551,76		132,00		9,00		4,50		3,00		14,10		14,10		0,39									
								Magyaros vajkrém laktózm.		316,01		75,60		0,50		7,80		0,00		0,74		0,00		0,00		0,00							
								Uborka		14,74		3,53		0,30		0,03		0,00		0,51		0,00		0,01									
								Teljes kiőrlésű kenyér		555,94		133,00		4,90		1,20		0,30		24,10		0,15		0,45									
								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		1 328,26		317,77		9,10		6,18		0,95		56,00		0,77		0,54							
										Uborka saláta		99,16		23,72		0,80		0,08		0,00		4,94		3,50		0,12							
										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:		5 204,09		1 245,01		52,23		36,67		6,23		171,49		19,62		3,91					



# ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 08. péntek (00513) Alsós laktózmentes Komló	<b>T</b>	Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11	
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45	
		Laktózmentes tej	459,80	110,00	7,50	3,75	2,50	11,75	11,75	0,33	
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
	<b>E</b>	Tárkonyos halgombóclevés (TEJMENTES)	573,90	137,30	9,79	4,90	0,85	12,89	0,00	0,76	
		Meggyes pite (TEJMENTES)	2 107,98	504,30	8,55	19,30	8,41	73,97	16,19	0,90	
	<b>U</b>	Ízes sonka	127,91	30,60	4,50	1,20	0,48	0,45	0,03	0,54	
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04	
		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:	4 848,85	1 160,01	45,60	36,70	14,08	158,40	28,27	3,81	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!