



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.12.11. - 2023.12.17.

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. 11. hétfő (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			
	Gála sült sonka	129,16	30,90	5,70	0,72	0,30	0,39	0,30	0,87			
	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60			
	E Köménymaglevés	487,13	116,54	1,63	3,39	0,39	18,51	0,69	1,30			
	Sült csirkecombfilé (tejmentes)	519,24	124,22	15,73	5,92	1,12	0,80	0,14	0,78			
	Magyaros zöldborsófőzelék	846,85	202,60	10,45	5,31	0,53	27,73	1,50	0,62			
	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 Kenőmájas	321,90	76,64	3,00	6,69	3,24	0,51	0,00	0,45			
	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			
	Összesen:		4 998,89	1 195,55	53,73	28,09	6,51	173,96	15,62	5,75		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 12. kedd		(00513) Alsós laktózmentes Komló										
2023. 12. 12. kedd	(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	0,00	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 karfiollevés	292,25	69,92	2,52	1,84	0,22	10,68	0,00	0,66	
		Zöldséges sertésragu	770,54	184,34	14,25	11,48	2,48	5,71	0,00	0,76		
		Párolt rizs	1 259,00	301,20	5,60	6,71	0,78	54,25	0,00	0,99		
		Almapüré	221,54	53,00	0,30	0,00	0,00	12,00	12,00	0,00		
		U	Banán	526,53	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,07	
		Laktózmentes Pöttyös rudi	748,22	179,00	5,10	8,60	6,90	20,00	19,00	0,03		
Összesen:			5 062,95	1 211,24	40,01	40,09	13,77	168,51	43,29	4,07		
2023. 12. 13. szerda	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	459,80	110,00	7,50	3,75	2,50	11,75	11,75	0,33	
		Akácmez	25,41	6,08	0,01	0,00	0,00	1,64	0,00	0,00		
		Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
		Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60		
		E	Újházi tyúkleves	476,38	113,83	10,52	0,77	0,16	15,78	0,12	0,51	
		Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	1 782,31	426,39	14,73	16,41	4,81	54,53	16,58	1,61		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 13. szerda (00513) Alsós laktózmentes Komló		E	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Trappista sajt (laktózmentes)	535,04	128,00	9,60	9,60	6,40	0,80	0,80	0,80		
			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		
			Összesen:	5 251,72	1 256,26	57,40	36,62	15,70	170,07	30,77	5,09		
2023. 12. 14. csütörtök (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		
			Tavaszi szelet	317,26	75,90	2,85	6,60	2,43	1,29	0,66	0,50		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Rostos almálé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02		
			Tarhonyás hús	2 128,42	509,19	27,43	17,77	3,93	59,17	0,91	0,69		
			Vegyes vágott savanyúság	58,21	13,93	0,77	0,14	0,07	2,38	0,00	0,42		
		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		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 14.		00513												
2023. 12. 15. péntek	Alsós laktózmentes Komló (00513)	U	Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00			
		Összesen:			5 617,39	1 343,88	53,50	36,41	9,83	197,49	13,62	3,09		
		T	Laktózmentes tej	459,80	110,00	7,50	3,75	2,50	11,75	11,75	0,33			
			Vajkrém laktózmentes	70,73	16,92	0,11	1,76	0,00	0,14	0,00	0,00			
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60			
		E	Babgulyás	1 027,24	245,75	15,67	9,31	1,88	24,44	0,12	1,16			
			Tejberizs kakaós szórattal	1 642,46	392,93	4,57	2,26	0,45	88,05	38,59	0,35			
		U	Füstölt csirkemell sonka	112,86	27,00	4,77	0,24	0,09	1,53	0,18	0,81			
			Delma szendvics margarin	112,86	27,00	0,06	3,00	0,93	0,06	0,06	0,12			
			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					
Összesen:			4 649,41	1 112,30	42,35	22,87	6,70	181,03	52,11	3,97				

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!