



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.12.18. - 2023.12.24.

	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. 18. hétfő	(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	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		
			Szendvics sonka	160,51	38,40	4,50	1,80	0,75	1,08	0,63	0,81		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		E	BrokkolikréMLEVES (TEJMENTES)	341,22	81,63	3,10	2,34	0,24	11,98	0,83	0,61		
			Csirkepörkölt	672,30	160,84	16,11	8,76	1,43	3,08	0,14	0,85		
			Párolt rizs	1 259,00	301,20	5,60	6,71	0,78	54,25	0,00	0,99		
			Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
		U	Geszti Eszti	383,72	91,80	1,02	3,15	2,85	14,31	8,52	0,03		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
			Összesen:	4 668,32	1 116,83	42,18	28,03	7,25	168,07	20,76	5,16		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 19. kedd	(00613) Alsós tej-tojásmentes 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		
			Familia toast sonkás szelet	115,37	27,60	3,60	1,20	0,48	0,60	0,12	0,75		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Zöldségleves (tojásmentes)	226,34	54,15	0,91	1,54	0,17	9,01	0,00	1,07		
			Rostonhal	484,51	115,91	12,18	7,07	1,31	0,00	0,00	0,59		
			Petrezselymes burgonya	922,82	220,77	5,82	0,93	0,11	46,15	0,00	0,42		
			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	Pogácsa (tej-tojásmentes)	1 159,74	277,45	8,00	6,02	1,52	48,07	0,76	1,39		
			Összesen:	4 676,20	1 118,71	38,04	24,85	7,38	181,28	26,51	5,32		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 20. szerda (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	2,00	0,20	19,00	6,60	0,02		
		Delma szendvics margarin	112,86	27,00	0,06	3,00	0,93	0,06	0,06	0,12		
		Sárgabarack dzsem	155,71	37,25	0,11	0,01	0,00	9,15	8,23	0,00		
		Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72		
	E	Burgonyaleves (tojásmentes)	434,15	103,86	2,07	2,10	0,23	18,81	0,04	0,86		
		Gombás sertésragu	710,21	169,91	15,05	9,61	2,75	5,56	0,14	0,86		
		Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,23		
		Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	U	Paprikás szalámi	32,85	7,86	0,00	0,45	0,32	0,01	0,00	0,50		
		Delma szendvics margarin	150,48	36,00	0,08	4,00	1,24	0,08	0,08	0,16		
		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:	4 620,86	1 105,47	36,33	29,47	7,21	174,69	16,45	4,09		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 21. csütörtök	(00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tejbedara kakaós szórattal (tejmentes)	1 507,11	360,55	4,36	2,81	0,45	79,01	37,08	0,35		
		E	Zöldborsóleves (tojásmentes)	383,15	91,66	3,47	1,70	0,17	15,37	0,00	1,05		
			Töltött káposzta (tej- tojásmentes)	1 113,82	266,46	12,11	16,76	5,59	16,44	0,07	1,75	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Gesztenye Marci	373,69	89,40	1,14	3,15	2,79	14,01	8,70	0,01		
		U	Párizsi felvágott	265,85	63,60	3,30	5,40	2,04	0,36	0,12	0,50		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Összesen:	4 966,50	1 188,15	35,56	34,55	12,30	179,15	46,34	4,73		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!