



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	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	551,76	132,00	9,00	4,50	3,00	14,10	14,10	0,39		
			Körözött (Laktózmentes)	67,46	16,14	1,36	0,73	0,00	1,02	0,00	0,59		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341,22	81,63	3,10	2,34	0,24	11,98	0,83	0,61		
			Párolt rizs	1 259,00	301,20	5,60	6,71	0,78	54,25	0,00	0,99		
			Csirkepörkölt	672,30	160,84	16,11	8,76	1,43	3,08	0,14	0,85		
			Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
		U	Laktózmentes Pöttyös rudi	748,22	179,00	5,10	8,60	6,90	20,00	19,00	0,03	 	
			Banán	526,53	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,07		
			Összesen:	4 764,43	1 139,82	47,15	33,03	12,65	159,25	35,55	4,68		
2023. 12. 19. kedd	(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		
			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	251,74	60,11	1,71	1,71	0,23	9,19	0,06	1,07	 	



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 19. kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Rántott hal (TEJMENTES)	1 145,72	274,10	15,79	14,31	2,24	19,27	0,82	0,85	  	
			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		
		U	Pogácsa (TEJMENTES)	1 411,88	337,77	9,43	8,47	2,20	56,14	0,97	0,50	 	
			Összesen:	5 085,82	1 216,59	42,46	31,16	6,20	187,49	19,08	4,65		
2023. 12. 20. szerda	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	459,80	110,00	7,50	3,75	2,50	11,75	11,75	0,33		
			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	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60		
		E	Burgonyaleves	456,93	109,31	3,01	2,29	0,27	18,81	0,04	0,87	  	
			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	265,62	63,54	0,48	0,36	0,00	14,40	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	112,86	27,00	0,06	3,00	0,93	0,06	0,06	0,12		
			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:	4 598,04	1 100,01	43,67	30,37	9,24	163,92	21,58	4,25		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 21. csütörtök (00513) Alsós laktózmentes 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	412,78	98,62	4,41	1,90	0,24	15,58	0,07	1,05		
		Töltött káposzta (TEJMENTES)	1 133,15	271,09	12,49	17,10	5,68	16,46	0,07	1,76		
		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	Edámi sajt	518,32	124,00	10,40	9,20	6,20	0,00	0,00	0,72		
		Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		Összesen:	5 267,93	1 260,14	43,98	38,89	16,62	179,02	46,29	4,96		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!