



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 04. 08. hétfő (00531) Alsós tejmentes Komló	<b>T</b> 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 csemege karaj	125,40	30,00	4,80	0,90	0,36	0,66	0,15	0,93			
	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			
	<b>E</b> Zöldséges zöldbableves	315,28	75,29	2,71	1,56	0,21	12,30	0,12	0,66			
	Savanyú vetreце (TEJMENTES)	694,73	166,20	17,64	8,24	2,49	5,11	1,02	0,76			
	Párolt rizs	1 259,00	301,20	5,60	6,71	0,78	54,25	0,00	0,99			
	Gesztenye Marci	373,69	89,40	1,14	3,15	2,79	14,01	8,70	0,01			
	<b>U</b> Sárgabarack dzsem	155,71	37,25	0,11	0,01	0,00	9,15	8,23	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			
	Összesen:		4 721,68	1 129,46	42,05	27,27	8,41	175,27	32,27	4,68		



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 09. kedd (00531) Alsós tejmentes 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			
	Párizsi felvágott	265,85	63,60	3,30	5,40	2,04	0,36	0,12	0,50			
	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
	Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60			
E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341,22	81,63	3,10	2,34	0,24	11,98	0,83	0,61			
	Vagdalt szelet	941,29	225,19	10,97	14,79	4,60	11,46	0,09	0,76	 		
	Mexikói rizs	1 348,10	322,51	6,79	6,80	0,78	58,00	0,00	0,99			
	Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70			
U	Alpro vaníliás desszert	363,66	87,00	4,00	2,25	0,38	17,75	13,75	0,18			
	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:	4 745,92	1 135,39	38,38	36,06	9,09	164,99	25,53	5,06			
2024. 04. 10. szerda (00531) Alsós tejmentes Komló												
T	Tejberizs kakaós szóráttal	1 642,46	392,93	4,57	2,26	0,45	88,05	38,59	0,35			
E	Zöldséges reszelttészta leves	300,81	71,96	2,21	1,53	0,19	12,15	0,00	1,28	  		
	Köményes sertéssült csíkok	775,33	185,49	17,36	11,21	2,84	3,59	0,09	0,76			
	Paradicsomos káposzta	1 066,32	255,10	5,23	6,22	0,71	44,57	25,93	0,68			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45			



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 10. szerda (00531) Alsós tejmentes Komló		U	Gála sonka	120,00	28,71	5,40	0,60	0,24	0,36	0,33	0,51		
			Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60		
			Összesen:	4 976,55	1 190,56	43,80	24,70	5,19	194,15	65,36	4,71		
2024. 04. 11. csütörtök (00531) Alsós tejmentes Komló		T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00		
			Főtt bécsi rudacska	458,13	109,60	5,20	10,00	3,08	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	Rostos almálé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02		
			Afrikai harcsapörkölt	548,67	131,26	13,15	7,21	0,63	3,24	0,14	0,87		
			Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,23		
			Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
		U	Meggyes turmix	356,93	85,39	0,36	1,35	0,12	17,70	6,96	0,01		
			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		
			Összesen:	4 913,08	1 175,38	39,03	27,37	5,13	194,26	23,86	3,86		



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 12. péntek (00531) Alsós tejmentes Komló	<b>T</b>	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	
		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	
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60	
	<b>E</b>	Húsgombóclevés	818,62	195,84	10,27	11,99	3,73	11,37	0,00	1,13	
		Darásmetélt	1 904,38	455,59	13,79	10,16	1,28	76,72	0,00	1,22	
		Almapüré	221,54	53,00	0,30	0,00	0,00	12,00	12,00	0,00	
	<b>U</b>	Kenőmájas	321,90	76,64	3,00	6,69	3,24	0,51	0,00	0,45	
		Zöldhagyma	40,50	9,69	0,55	0,06	0,01	2,20	0,00	0,01	
		Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60	
		Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00	
		Összesen:	5 013,09	1 198,93	42,49	33,35	9,46	177,20	22,00	4,86	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!