



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.04.15. - 2024.04.21.

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. 15. hétfő (00531) Alsós tejmentes Komló	T Tejeskávé (TEJMENTES)	515,69	123,37	0,35	2,03	0,20	25,98	12,60	0,02			
	Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08			
	Tavaszi szelet	317,26	75,90	2,85	6,60	2,43	1,29	0,66	0,50			
	Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01			
	Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60			
	E Zellerkrémleves (TEJMENTES)	362,53	86,73	1,99	2,41	0,24	13,84	0,83	0,91	 		
	Mustáros kakukkfűves sertésragu (tejment.)	795,18	190,23	17,59	11,38	2,85	4,14	0,25	0,68	 		
	Petrezselymes burgonya	922,82	220,77	5,82	0,93	0,11	46,15	0,00	0,42			
	Alpro vaníliás desszert	363,66	87,00	4,00	2,25	0,38	17,75	13,75	0,18			
	U Geszti Eszti	383,72	91,80	1,02	3,15	2,85	14,31	8,52	0,03			
	Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	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:		5 280,50	1 263,28	43,94	33,39	10,11	195,94	37,03	4,08		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 16. kedd (00531) Alsós tejmentes Komló												
2024. 04. 16. kedd (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	2,00	0,20	19,00	6,60	0,02		
		Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
		Akácmez	19,06	4,56	0,00	0,00	0,00	1,23	0,00	0,00		
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
	E	Zöldborsóleves	412,78	98,62	4,41	1,90	0,24	15,58	0,07	1,05		
		Csirkés carbonara (tejmentes)	701,07	167,72	16,49	7,98	1,92	6,24	0,99	0,87		
		Tészta köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,54		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U	Zala felvágott	242,02	57,90	3,90	4,50	1,62	0,45	0,06	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 kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
	Összesen:		4 615,46	1 104,06	44,25	29,51	6,98	160,64	9,98	4,35		
2024. 04. 17. szerda (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00		
		Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
		Gála sonka	120,00	28,71	5,40	0,60	0,24	0,36	0,33	0,51		
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 17. szerda (00531) Alsós tejmentes Komló		T	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45	
		E	Csontleves	245,25	58,67	2,34	1,14	0,02	9,59	0,00	1,56	
		Párizsi csirkemell (TEJMENTES)	1 028,11	245,96	22,92	10,04	1,31	15,69	0,00	0,96		
		Sárgarépas barnarizs	1 292,63	308,09	5,84	6,75	0,79	55,87	0,00	1,03		
		Vegyes vágott savanyúság	58,21	13,93	0,77	0,14	0,07	2,38	0,00	0,42		
		U	Kakaós csiga (TEJMENTES)	1 514,40	362,30	8,21	6,16	0,81	68,02	19,98	0,34	
		Összesen:	5 031,00	1 202,44	50,72	27,10	3,86	186,22	29,47	5,31		
2024. 04. 18. csütörtök (00531) Alsós tejmentes 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	
		Füstölt ínyenc sonka	128,10	30,65	4,92	0,69	0,27	1,05	0,12	0,66		
		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	Zöldséges karfiolleves	292,25	69,92	2,52	1,84	0,22	10,68	0,00	0,66	
		Hentes tokány	819,64	196,09	17,65	12,08	3,43	3,93	0,57	0,95		
		Tört burgonya	823,09	196,91	5,25	0,42	0,05	42,00	0,00	0,61		
		Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00		
		U	Barackos turmix (TEJMENTES)	362,92	86,82	0,31	1,10	0,11	18,93	9,23	0,01	



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 18.										
(00531) Alsós tejszínes Komló										
U	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	
Összesen:		4 834,78	1 156,21	41,33	23,14	5,46	191,04	33,94	4,26	
2024. 04. 19. péntek (00531) Alsós tejszínes Komló										
T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00	
	Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	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	
	Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60	
E	Felesborsógulyás	920,14	220,13	15,61	6,66	1,59	24,12	0,12	0,77	
	Meggyes pite (TEJMENTES)	2 107,98	504,30	8,55	19,30	8,41	73,97	16,19	0,90	
U	Paprikás szalámi	353,00	84,45	3,06	6,45	2,97	0,57	0,06	0,60	
	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 kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60	
Összesen:		4 818,06	1 152,65	41,23	36,53	14,10	159,52	25,80	4,50	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!