



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.04.22. - 2024.04.28.

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. 22. 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			
	Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11			
	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			
	<b>E</b> Zöldséges karalábéleves	312,41	74,60	2,44	1,79	0,24	11,88	0,07	0,68	 		
	Serpenyősburgonya virslivel	1 427,90	341,60	12,26	13,89	5,04	40,93	0,18	1,96			
	Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45			
	<b>U</b> Alpro vaníliás desszert	363,66	87,00	4,00	2,25	0,38	17,75	13,75	0,18			
	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:		4 666,56	1 116,26	38,23	28,35	7,97	176,11	28,48	5,44		



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 23. kedd (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	
		Csirkemell sonka	136,69	32,70	4,50	1,35	0,42	0,60	0,12	0,66	
		Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60	
	<b>E</b>	Daragalus kaleves	406,37	97,22	2,17	4,18	0,50	12,49	0,00	0,90	
		Zöldséges hal	658,34	157,50	14,05	7,68	1,37	6,87	0,00	0,79	
		Párolt rizs	1 259,00	301,20	5,60	6,71	0,78	54,25	0,00	0,99	
		Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
	<b>U</b>	Ízes sonka	127,91	30,60	4,50	1,20	0,48	0,45	0,03	0,54	
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	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	
		Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00	
		Összesen:	4 606,75	1 101,66	41,34	24,90	4,30	173,12	20,54	5,19	



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 24. szerda (00531) Alsós tejmentes Komló													
2024. 04. 24. szerda (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	2,00	0,20	19,00	6,60	0,02			
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04			
		Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	171,38	41,00	0,08	0,05	0,00	9,95	9,07	0,00			
		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 csirkecomb	542,54	129,79	16,81	6,51	1,31	0,84	0,00	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		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
		U	Majorannás májas	309,74	74,10	3,48	6,00	2,46	1,68	0,39	0,54		
Zöldhagyma	40,50		9,69	0,55	0,06	0,01	2,20	0,00	0,01				
Teljes kiőrl.kifli	503,69		120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60				
Összesen:		4 853,14	1 161,04	47,91	28,22	6,35	172,67	19,83	4,96				
2024. 04. 25. csütörtök (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	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 kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60			



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 25. csütörtök (00531) Alsós tejmentes Komló		E	Rostos almálé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02	
			Káposzta saláta	155,77	37,26	1,15	0,16	0,02	7,57	3,50	0,22	
			Szerb rizses csirkemell	1 894,26	453,17	25,82	13,15	1,61	57,31	0,14	0,43	
		U	Pogácsa (TEJMENTES)	1 411,88	337,77	9,43	8,47	2,20	56,14	0,97	0,50	
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
			Összesen:	5 532,17	1 323,48	43,82	33,53	7,61	209,91	19,19	2,34	
2024. 04. 26. péntek (00531) Alsós tejmentes Komló		T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00	
			Halkrém	539,22	129,00	5,44	11,90	2,64	0,04	0,04	0,38	
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60	
		E	Májgaluska leves	629,68	150,64	12,04	4,05	0,92	16,09	0,18	0,91	
			Burgonyás tészta	1 687,28	403,66	12,36	7,89	1,04	69,81	0,18	0,67	
			Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,08	0,00	4,94	3,50	0,12	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		U	Párizsi felvágott	265,85	63,60	3,30	5,40	2,04	0,36	0,12	0,50	
			Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04	
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
			Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60	
			Összesen:	4 738,06	1 133,51	44,04	32,10	7,11	162,26	13,39	3,83	



# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!