



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.04.29. - 2024.05.05.

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. 29. hétfő (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			
	Gépsonka	146,72	35,10	4,59	1,35	0,54	1,14	0,09	0,72			
	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			
	E Paradicsom leves	616,87	147,58	2,58	3,26	0,40	27,15	17,05	0,78	 		
	Vagdalt szelet	941,29	225,19	10,97	14,79	4,60	11,46	0,09	0,76	 		
	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			
	Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00			
	U Kakaós csiga (TEJMENTES)	1 514,40	362,30	8,21	6,16	0,81	68,02	19,98	0,34			
	Összesen:		5 196,94	1 243,29	38,28	29,10	7,06	203,27	50,71	4,04		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 30. 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	
		Zala felvágott	242,02	57,90	3,90	4,50	1,62	0,45	0,06	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	Tarhonyaleves	289,09	69,16	1,89	1,77	0,17	11,04	0,03	0,69	
		Sertéssült	790,78	189,18	17,48	11,18	2,84	4,40	0,09	1,00	
		Lencsefőzelék	1 208,56	289,13	17,23	6,18	0,55	40,76	0,18	0,61	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45	
	U	Gesztenye Marci	373,69	89,40	1,14	3,15	2,79	14,01	8,70	0,01	
		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	
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
		Összesen:	5 010,38	1 198,66	56,60	32,65	9,32	163,73	18,62	4,60	



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 02. csütörtök (00531) Alsós tejmentes Komló												
T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515,69	123,37	0,35	2,03	0,20	25,98	12,60	0,02			
	Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04			
	Csirkemell sonka	136,69	32,70	4,50	1,35	0,42	0,60	0,12	0,66			
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00			
	Teljes kiórlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45			
	Burgonyaleves	456,93	109,31	3,01	2,29	0,27	18,81	0,04	0,87			
	Lecsós csirkemáj	681,50	163,04	18,70	6,66	1,68	6,82	0,27	0,48			
	Párolt rizs	1 259,00	301,20	5,60	6,71	0,78	54,25	0,00	0,99			
	Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00			
	Alpro vaníliás desszert	363,66	87,00	4,00	2,25	0,38	17,75	13,75	0,18			
Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	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:	5 036,95	1 205,01	47,49	25,45	4,66	197,19	27,08	4,33				
2024. 05. 03. péntek (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			
	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			
	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60			



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 03. péntek (00531) Alsós tejmentes Komló	E	Csirkeraguleves	521,15	124,68	13,32	2,88	0,42	11,11	0,00	0,93		
		Almás pite (TEJMENTES)	2 118,09	506,72	8,27	18,84	8,40	76,29	16,13	1,20		
	U	Csemege szalámi	328,55	78,60	2,70	7,50	3,15	0,06	0,06	0,50		
		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 kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	4 753,30	1 137,15	38,75	37,67	14,37	157,75	26,63	4,11		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!