



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.05.06. - 2024.05.12.

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. 05. 06. hétfő (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T Kakaó (TEJMENTES)	509,00	121,77	0,40	2,21	0,33	25,08	12,60	0,04			
	Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04			
	Párizsi felvágott	265,85	63,60	3,30	5,40	2,04	0,36	0,12	0,50			
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00			
	Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60			
	E Zöldségleves (tojásmentes)	226,34	54,15	0,91	1,54	0,17	9,01	0,00	1,07			
	Pulykasült	524,62	125,51	16,41	6,60	1,50	0,06	0,00	0,76			
	Petrezselymes burgonya	922,82	220,77	5,82	0,93	0,11	46,15	0,00	0,42			
	Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,08	0,00	4,94	3,50	0,12			
	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			
	Delma szendvics margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	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:		4 607,77	1 102,34	38,93	25,73	8,79	173,43	26,21	4,27		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 07. kedd (00613) Alsós tej-tojásmentes 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	
		Fehér kenyér	597,00	142,82	4,75	0,50	0,00	28,75	0,05	0,75	
	E	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00	
		Rostonhal	484,51	115,91	12,18	7,07	1,31	0,00	0,00	0,59	
		Barna rizs	1 259,00	300,04	5,60	6,71	0,78	54,25	0,00	0,21	
		Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53	
		Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01	
	U	Gála csemege karaj	125,40	30,00	4,80	0,90	0,36	0,66	0,15	0,93	
		Liga margarin	150,48	36,00	0,08	4,00	1,20	0,08	0,08	0,16	
		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	
		Összesen:	4 608,65	1 100,94	38,11	30,46	6,89	164,32	28,01	4,89	



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 08. szerda (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	2,00	0,20	19,00	6,60	0,02		
		Delma szendvics margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,04	0,08	
		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	Zöldséges karalábéleves (tojásmentes)	282,78	67,65	1,51	1,59	0,17	11,67	0,00	0,68		
		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		
		Gesztenye Marci	373,69	89,40	1,14	3,15	2,79	14,01	8,70	0,01		
		Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	U	Sváb füstölt sonka	126,65	30,30	4,92	0,69	0,27	1,05	0,12	0,66		
		Delma szendvics margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
		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:		4 704,99	1 125,60	40,81	29,25	8,96	176,64	25,17	3,84		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 09. csütörtök		Alsós tej-tojásmentes Komló (00613)									
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		
	Csirkemell sonka	91,12	21,80	3,00	0,90	0,28	0,40	0,08	0,44		
	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		
E	Lebbencsleves (tojásmentes)	483,45	115,66	1,95	4,23	1,06	17,07	0,04	0,90		
	Aprópecsenye	714,04	170,82	17,15	10,22	2,73	2,36	0,20	0,76		
	Finomfőzelék (TEJMENTES)	639,34	152,95	5,17	5,45	0,59	20,56	2,32	0,87		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
U	Gyümölcs saláta	529,52	126,68	0,77	0,31	0,00	30,03	15,46	0,02		
	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:		4 935,62	1 180,77	43,99	28,95	6,28	180,39	31,30	4,87		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 10. péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes 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	
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60	
	E	Becsinált leves (tej-tojásmentes)	600,28	143,61	10,88	5,36	1,38	12,72	0,00	0,93	
		Burgonyás tészta (tojásmentes)	1 492,02	356,94	4,32	6,27	0,66	69,87	0,18	0,39	
		Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70	
		Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01	
		Alpro vaníliás desszert	363,66	87,00	4,00	2,25	0,38	17,75	13,75	0,18	
	U	Tavaszi szelet	317,26	75,90	2,85	6,60	2,43	1,29	0,66	0,50	
		Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08	
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60	
		Összesen:	4 887,65	1 169,30	37,43	37,36	8,94	172,48	26,29	4,37	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!