



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 (00531) Alsós tejmentes 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	251,74	60,11	1,71	1,71	0,23	9,19	0,06	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:		4 633,17	1 108,30	39,73	25,90	8,85	173,61	26,27	4,27		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 07. kedd (00531) Alsós tejmentes Komló														
2024. 05. 08. szerda (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				
		Fehér kenyér	597,00	142,82	4,75	0,50	0,00	28,75	0,05	0,75				
		Ketchup	67,09	16,05	0,18	0,06	0,01	3,60	3,15	0,27				
		E	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00			
			Rántott hal (TEJMENTES)	1 145,72	274,10	15,79	14,31	2,24	19,27	0,82	0,85			
			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			
		U	Gála csemege karaj	125,40	30,00	4,80	0,90	0,36	0,66	0,15	0,93			
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04			
			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:		4 819,96	1 151,50	41,06	34,40	6,92	165,43	28,77	5,02			
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	0,08					
	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					



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 08. szerda (00531) Alsós tejmentes Komló												
E	Zöldséges karalábéleves	312,41	74,60	2,44	1,79	0,24	11,88	0,07	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:	4 734,62	1 132,55	41,74	29,45	9,03	176,85	25,24	3,84			
2024. 05. 09. 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	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
		Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11		
		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	506,23	121,11	2,89	4,42	1,10	17,07	0,04	0,94	 	
		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		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 09. csütörtök		(00531) Alsós tejmentes Komló												
E	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:	5 074,42	1 213,97	45,98	31,84	6,97	180,17	31,22	4,58					
2024. 05. 10. 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					
	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 (TEJMENTES)	578,93	138,50	11,57	5,73	1,48	9,91	0,00	0,94					
	Burgonyás tészta	1 687,28	403,66	12,36	7,89	1,04	69,81	0,18	0,67					
	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					
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:	4 697,90	1 123,91	42,16	37,10	9,04	151,86	12,54	4,48					



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!