



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 05. 13. 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			
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04			
	Kemencés sült csirkemell sonka	122,89	29,40	5,70	0,45	0,18	0,60	0,27	0,50			
	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
	Teljes kiörlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60			
	E Gyümölcsleves (TEJMENTES)	551,90	132,03	1,37	0,50	0,04	29,81	15,98	0,31			
	Húspogácsa szelet (tojásmentes)	833,75	199,46	10,38	12,98	4,36	9,78	0,09	0,43			
	Hagymás törtburgonya	1 134,80	271,48	6,17	5,14	0,59	48,91	0,00	0,23			
	Vegyes vágott savanyúság	58,21	13,93	0,77	0,14	0,07	2,38	0,00	0,42			
	U Alpro vaníliás desszert	363,66	87,00	4,00	2,25	0,38	17,75	13,75	0,18			
	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60			
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04			
	Összesen:		4 829,02	1 155,27	38,55	27,07	6,70	189,06	43,09	3,39		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 14. kedd (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	2,00	0,20	19,00	6,60	0,02	
		Liga margarin	150,48	36,00	0,08	4,00	1,20	0,08	0,08	0,16	
		Akácmez	25,41	6,08	0,01	0,00	0,00	1,64	0,00	0,00	
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60	
	E	Fokhagymakrém leves (tejmentes)	347,70	83,18	1,58	2,86	0,30	12,74	1,32	0,79	
		Ketchupos csirkecomb (tejm.)	573,85	137,28	16,89	6,54	1,32	2,52	1,47	0,91	
		Tészta köret (tojásmentes)	1 071,24	256,28	1,12	5,13	0,53	51,10	0,00	0,69	
		Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01	
		Geszti Eszti	383,72	91,80	1,02	3,15	2,85	14,31	8,52	0,03	
	U	Kenőmájas	321,90	76,64	3,00	6,69	3,24	0,51	0,00	0,45	
		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:	4 655,35	1 113,36	33,99	33,34	10,49	164,97	19,40	4,27	



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 15. szerda (00613) Alsós tej-tojásmentes 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	
		Pulykamell sonka	136,69	32,70	4,50	1,38	0,51	0,60	0,18	0,66	
		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	
		Sertéspörkölt	806,92	193,04	17,31	12,12	2,94	3,40	0,14	0,44	
		Felesborsófőzelék	925,07	221,31	12,05	4,13	0,52	33,71	0,00	1,00	
		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	
		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:		5 093,83	1 218,62	51,28	31,34	9,19	177,35	17,24	4,98	



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 16. csütörtök (00613) Alsós tej-tojásmentes 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	
			Szendvics sonka	160,51	38,40	4,50	1,80	0,75	1,08	0,63	0,81	
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
			Tejles kiórlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60	
		E	Csontleves (tojásmentes)	221,03	52,88	1,47	0,88	0,02	9,74	0,00	1,56	
			Sült csirkecombfilé (tejmentes)	519,24	124,22	15,73	5,92	1,12	0,80	0,14	0,78	
			Sárgarépás rizs	1 292,63	309,24	5,84	6,75	0,79	55,87	0,00	1,03	
			Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,13	0,01	9,23	5,00	0,24	
			Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00	
		U	Pogácsa (tej-tojásmentes)	1 159,74	277,45	8,00	6,02	1,52	48,07	0,76	1,39	
			Összesen:	4 957,00	1 185,44	41,18	25,37	4,86	194,94	30,40	6,47	
2024. 05. 17. 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	
			Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04	
			Paprikás szalámi	353,00	84,45	3,06	6,45	2,97	0,57	0,06	0,60	



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 17. péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45	
	E	Raguleves csirkemájjal (tojásmentes)	658,73	157,59	11,41	3,69	0,82	19,27	0,18	0,89	
		Kakaós csiga (tej-tojásmentes)	1 514,40	362,30	8,21	6,16	0,81	68,02	19,98	0,34	
		Körte	265,62	63,54	0,48	0,36	0,00	14,40	0,00	0,01	
	U	Barackos turmix (TEJMENTES)	362,92	86,82	0,31	1,10	0,11	18,93	9,23	0,01	
		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:	4 642,25	1 110,58	34,24	21,65	5,63	187,82	38,74	2,99	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!