



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

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. 13. hétfő (00531) Alsós tejmentes 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 kiőrlésű 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	850,32	203,43	10,70	13,27	4,44	9,79	0,09	0,44	 		
	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:		4 845,59	1 159,24	38,87	27,36	6,78	189,07	43,09	3,40		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 14. kedd (00531) Alsós tejmentes 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			
	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	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,54			
	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:	4 837,13	1 156,85	41,93	32,39	10,31	169,83	20,13	4,04			
2024. 05. 15. 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	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08			
	Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60			
	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			



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 15. szerda (00531) Alsós tejmentes Komló													
E	Zöldséges reszelttészta leves	300,81	71,96	2,21	1,53	0,19	12,15	0,00	1,28				
	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:	5 238,75	1 253,28	52,13	33,55	9,63	180,07	17,06	4,64					
2024. 05. 16. 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				
	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				
	Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60				
E	Csontleves	245,25	58,67	2,34	1,14	0,02	9,59	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				



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 16.		(00531) Alsós tejszínes										
E	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00			
U	Pogácsa (TEJMENTES)	1 411,88	337,77	9,43	8,47	2,20	56,14	0,97	0,50			
Összesen:		5 233,36	1 251,55	43,48	28,08	5,54	202,86	30,61	5,58			
2024. 05. 17. péntek		(00531) Alsós tejszínes 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			
	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	Májgaluska leves	629,68	150,64	12,04	4,05	0,92	16,09	0,18	0,91			
	Kakaós csiga (TEJMENTES)	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:		4 613,20	1 103,63	34,87	22,01	5,73	184,64	38,74	3,01			

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!