



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

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. 21. kedd (00531) Alsós tejmentes Komló	T Tejbedara kakaós szórattal (tejmentes)	1 507,11	360,55	4,36	2,81	0,45	79,01	37,08	0,35		
	E Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341,22	81,63	3,10	2,34	0,24	11,98	0,83	0,61		
	Halpörkölt (TEJMENTES)	585,11	139,98	12,86	7,62	1,37	4,04	0,14	0,37	 	
	Tészta köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,54	 	
	Káposzta saláta	155,77	37,26	1,15	0,16	0,02	7,57	3,50	0,22		
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	U Füstölt ínyenc sonka	128,10	30,65	4,92	0,69	0,27	1,05	0,12	0,66		
	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 kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
Összesen:		4 727,78	1 131,05	39,89	23,01	4,45	187,17	43,76	3,40		
2024. 05. 22. 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		
	Ketchup	67,09	16,05	0,18	0,06	0,01	3,60	3,15	0,27		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	E Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00		



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 22. szerda (00531) Alsós tejmentes Komló												
E	Tavaszi rizseshús	1 742,78	416,93	19,83	10,76	2,41	59,62	0,00	1,46			
	Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53			
	Geszti Eszti	383,72	91,80	1,02	3,15	2,85	14,31	8,52	0,03			
	Gála sonka	120,00	28,71	5,40	0,60	0,24	0,36	0,33	0,51			
	Delma szendvics margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08			
U	Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01			
	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60			
	Összesen:	4 758,47	1 137,95	43,09	28,64	9,51	173,03	36,63	4,78			
	<hr/>											
2024. 05. 23. 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		
		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		
		Fehér kenyér	597,00	142,82	4,75	0,50	0,00	28,75	0,05	0,75		
	E	Köménymaglevés	487,13	116,54	1,63	3,39	0,39	18,51	0,69	1,30		
		Sertésült csíkok	796,27	190,49	17,54	11,20	2,84	4,63	0,09	1,00		
		Magyaros zöldbabfőzelék	639,11	152,90	5,08	6,14	0,63	18,93	0,00	0,69		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	U	Meggyes turmix	356,93	85,39	0,36	1,35	0,12	17,70	6,96	0,01		



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 23.		(00531) Alsós tejszínes										
U	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:		4 943,92	1 182,75	44,67	32,10	6,01	172,64	20,69	5,05			
2024. 05. 24. péntek		(00531) Alsós tejszínes 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			
	Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01			
	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60			
E	Legényfogó leves (tejmentes)	623,43	149,15	15,92	3,24	0,54	13,80	0,00	0,75			
	Lekváros bukta (TEJMENTES)	1 736,40	415,41	7,89	12,20	1,29	67,94	7,82	0,30			
	Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00			
U	Füstölt csirkemell sonka	112,86	27,00	4,77	0,24	0,09	1,53	0,18	0,81			
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04			
	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			
Összesen:		4 655,01	1 113,65	44,50	30,20	5,01	161,63	17,41	3,50			

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!