



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 05. 27. hétfő (00531) Alsós tejmentes Komló	T Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00			
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04			
	Párizsi felvágott	265,85	63,60	3,30	5,40	2,04	0,36	0,12	0,50			
	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			
	E Daragaluskaleves	406,37	97,22	2,17	4,18	0,50	12,49	0,00	0,90			
	Párolt sertésszelet	731,93	175,10	17,16	10,70	2,79	2,35	0,09	0,61			
	Magyaros burgonyafőzelék	812,51	194,38	4,72	3,21	0,35	35,86	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:		4 933,40	1 180,24	43,72	32,70	10,22	171,36	19,50	4,76		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 28. kedd (00531) Alsós tejmentes Komló												
T	Kakaó (TEJMENTES)	509,00	121,77	0,40	2,21	0,33	25,08	12,60	0,04			
	Majorannás májas	309,74	74,10	3,48	6,00	2,46	1,68	0,39	0,54			
	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			
E	Zöldséges karfiollevés	292,25	69,92	2,52	1,84	0,22	10,68	0,00	0,66			
	Tarhonyás hús	2 128,42	509,19	27,43	17,77	3,93	59,17	0,91	0,69			
	Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70			
U	Alpro vaníliás desszert	363,66	87,00	4,00	2,25	0,38	17,75	13,75	0,18			
	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:	4 852,43	1 160,88	47,93	32,48	7,77	170,38	29,36	4,06			
2024. 05. 29. szerda (00531) Alsós tejmentes Komló												
T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00			
	Gála csemege karaj	125,40	30,00	4,80	0,90	0,36	0,66	0,15	0,93			
	Delma szendvics margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08			
	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	Zöldséges rizsleves	239,42	57,28	1,53	0,89	0,10	10,59	0,00	0,70			



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 29. szerda (00531) Alsós tejmentes Komló											
E	Fokhagymás csirkemell	490,31	117,30	19,95	3,60	0,52	1,15	0,14	0,94		
	Magyaros zöldborsófőzelék	846,85	202,60	10,45	5,31	0,53	27,73	1,50	0,62		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
	Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
U	Kakaós csiga (TEJMENTES)	1 514,40	362,30	8,21	6,16	0,81	68,02	19,98	0,34		
	Összesen:	4 862,63	1 163,31	55,28	22,47	4,16	180,30	32,28	4,76		
2024. 05. 30. csütörtök (00531) Alsós tejmentes Komló											
T	Meggyes turmix	356,93	85,39	0,36	1,35	0,12	17,70	6,96	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		
E	Paradicsom leves	616,87	147,58	2,58	3,26	0,40	27,15	17,05	0,78		
	Rántott sertésborda	1 264,91	302,61	20,09	15,75	3,42	19,57	0,82	1,11		
	Petrezselymes burgonya	922,82	220,77	5,82	0,93	0,11	46,15	0,00	0,42		
	Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,13	0,01	9,23	5,00	0,24		
U	Csemege szalámi	328,55	78,60	2,70	7,50	3,15	0,06	0,06	0,50		
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
	Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60		
	Összesen:	4 916,87	1 176,29	42,25	32,29	7,96	174,31	30,29	4,34		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 31. péntek (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00			
		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			
		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			
	E	Babgulyás	1 027,24	245,75	15,67	9,31	1,88	24,44	0,12	1,16			
		Meggyes pite (TEJMENTES)	2 107,98	504,30	8,55	19,30	8,41	73,97	16,19	0,90			
	U	Petrezselymes margarin	75,37	18,03	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08			
		Almapüré	221,54	53,00	0,30	0,00	0,00	12,00	12,00	0,00			
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60			
		Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00			
		Összesen:	5 172,34	1 237,40	39,03	36,15	12,79	184,81	39,40	4,20			

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!