



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/18/2024 hétfő (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tejberizs kakaós szórattal	1 777.12	425.15	10.18	4.37	2.26	85.51	37.58	0.57		
	E	Tarhonyaleves	281.77	67.41	1.17	1.65	0.20	11.65	0.41	0.72		
		Húspogácsa	1 033.58	247.27	9.90	18.34	5.05	7.83	0.23	0.49		
		Tökfőzelék	862.42	206.32	3.54	9.99	2.60	24.28	0.76	0.77	 	
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20		
		Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		Összesen:		5 590.27	1 337.39	34.83	39.02	10.99	201.57	41.95	5.05	



ISKOLA ÉTTEREM

11/19/2024 kedd (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
		Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	E	Rostos almálé (100%-os)	579.67	138.68	0.18	0.00	0.00	35.00	0.00	0.02		
		Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		Sült csirkecombfilé	496.13	118.69	15.71	5.08	1.04	1.25	0.16	0.98		
		Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.15	0.00		
	U	Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		Összesen:	5 105.57	1 221.42	45.21	30.15	10.30	184.10	29.74	4.23		



ISKOLA ÉTTEREM

11/20/2024 szerda (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
		Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.02	0.02	
		Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00	
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85	
	E	Vegyes zöldségleves (gluténmentes)	288.14	68.93	2.00	1.74	0.21	10.95	0.22	0.27	
		Tészta köret (gluténmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.53	
		Harcspaprikás (gluténmentes)	808.68	193.46	14.21	10.76	2.36	9.43	2.25	0.77	
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00	
	U	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04	
		Szeletelt szalámi	295.50	70.36	2.70	6.15	2.25	1.43	0.00	0.30	
		Jégcsap retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03	
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85	
		Összesen:	4 812.10	1 150.88	35.76	37.28	9.77	161.43	20.51	4.06	



ISKOLA ÉTTEREM

11/21/2024 csütörtök (00532) Alsós gluténmentes Komló											
11/21/2024 csütörtök (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45	
		Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
		Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85	
	E	Zöldséges karalábéleves	314.52	75.24	1.55	1.76	0.23	12.84	0.26	0.30	
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21	
		Mexikói csirkemell	538.87	128.92	16.64	3.56	0.48	7.13	0.01	0.71	
		Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01	
	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	
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85	
		Összesen:	4 778.12	1 142.72	38.08	26.45	7.06	180.82	18.05	3.72	
	11/22/2024 péntek (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75	
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85	
E		Mákos metélt	1 961.45	469.25	6.90	13.40	2.70	78.66	22.33	0.34	



ISKOLA ÉTTEREM

11/22/2024 péntek (00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Lencsegulyás (GLUTÉNMENTES)	929.78	222.44	15.92	6.79	1.52	23.85	0.44	0.99		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	Téliszalámis kockasajt	402.60	96.32	3.86	8.78	0.00	0.70	0.00	0.44		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	Összesen:			5 150.95	1 232.30	42.40	38.48	7.45	172.28	25.21	4.60	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!