



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 01. 03. hétfő	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Kakaó (LAKTÓZMENTES)	483,92	115,77	6,20	3,21	2,13	15,48	15,40	0,28		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	1,00	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Trappista sajt (laktózmentes)	468,16	112,00	8,40	8,40	5,60	0,70	0,70	0,70		
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E	Zöldséges karfiollevés	292,25	69,92	2,52	1,84	0,22	10,68	0,00	0,66		
			Zöldborsós csirkemáj	767,71	183,66	16,04	9,09	1,68	9,11	0,00	0,71		
			Párolt rizs	1 259,00	301,20	5,60	6,71	0,78	54,25	0,00	0,99		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,20		
		U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Pöttyös Rudi Laktózmentes	454,00	108,61	2,90	5,40	4,40	12,00	11,00	0,03		
			Összesen:	4 904,72	1 173,38	50,29	37,77	15,17	154,47	30,13	4,41		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 04. kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	459,80	110,00	7,50	3,75	2,50	11,75	11,75	0,33		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Szendvics sonka	177,90	42,56	4,56	1,95	1,05	1,35	0,75	0,00		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
		E	Burgonyaleves	457,31	109,40	3,02	2,30	0,27	18,81	0,00	0,86		
			Sült csirkecomb	542,54	129,79	16,81	6,51	1,31	0,84	0,00	0,78		
			Tökfőzelék (TEJMENTES)	765,59	183,16	3,83	7,20	0,77	25,43	0,99	0,73		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		U	Virágméz	205,13	49,07	0,06	0,00	0,00	12,15	12,15	0,00		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 967,34	1 188,36	53,29	31,44	8,16	167,46	25,99	4,37		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 05. szerda (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tejeskávé (LAKTÓZMENTES)	490,61	117,37	6,15	3,03	2,00	16,38	15,40	0,26	 	
		Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
		Zala felvágott	218,20	52,20	3,60	3,90	1,65	0,66	0,09	0,68		
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
	E	BrokkolikréMLEVES (TEJMENTES)	341,22	81,63	3,10	2,34	0,24	11,98	0,83	0,61		
		Halpörkölt (TEJMENTES)	586,62	140,34	12,89	7,64	1,37	4,07	0,00	0,31	 	
		Bulgur	1 034,02	247,37	7,37	5,44	0,67	45,52	0,00	0,62		
		Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,08	0,00	4,94	3,50	0,42		
		Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	U	Sajtkrém laktózmentes	208,16	49,80	3,51	3,54	0,00	0,90	0,00	0,00		
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		Összesen:	4 615,08	1 104,08	49,67	32,00	7,26	152,81	20,09	3,85		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 06. csütörtök	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11		
			Laktózmentes tej	459,80	110,00	7,50	3,75	2,50	11,75	11,75	0,33		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	1,00	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Teljes kiörlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E	Gyümölcsleves (TEJMENTES)	552,14	132,09	1,37	0,50	0,04	29,81	15,98	0,31		
			Párizsi csirkemell (TEJMENTES)	1 028,11	245,96	22,92	10,04	1,31	15,69	0,00	0,96		
			Hagymás törtburgonya	1 017,21	243,35	5,42	5,08	0,58	42,91	0,00	0,72		
			Céklasaláta	111,30	26,63	0,91	0,07	0,00	5,60	5,46	0,53		
		U	Pogácsa (TEJMENTES)	1 428,15	341,66	6,27	18,65	4,85	37,02	0,83	1,05		
	Összesen:	5 536,07	1 324,41	54,65	44,19	10,58	173,11	34,23	4,41				
2022. 01. 07. péntek	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Teljes kiörlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Csirkemell sonka	135,60	32,44	4,50	1,32	0,42	0,60	0,12	0,00		
		E	Becsinált leves (TEJMENTES)	596,73	142,76	11,37	6,29	1,58	9,91	0,00	0,92		
			Darásmetélt	1 904,38	455,59	13,79	10,16	1,28	76,72	0,00	1,22		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 07. péntek	(00513) Alsós laktózmentes Kenyér	E	Meggylekvár	173,80	41,58	0,10	0,04	0,00	9,60	0,00	0,00		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Laktózmentes kefir	376,20	90,00	4,80	5,25	3,45	5,70	5,70	0,15		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 978,62	1 191,06	46,48	29,07	8,04	180,62	15,10	3,31		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM