



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 01. 03. hétfő	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509,00	121,77	0,40	2,21	0,33	25,08	12,60	0,04		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	1,00	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Párizsi felvágott	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68		
			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 karfiolleves	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		
			Geszti Eszti	383,72	91,80	1,02	3,15	2,85	14,31	8,52	0,03		
			Összesen:	4 658,73	1 114,53	37,78	31,58	8,28	165,74	24,15	4,15		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 04. kedd	(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	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:	4 658,91	1 114,57	45,81	27,70	5,66	164,70	23,23	4,04		
2022. 01. 05. szerda	(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	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	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 05. szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	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	Alpro növényi desszert vaniliás 100 g	355,30	85,00	3,20	1,90	0,40	13,60	10,70	0,14		
			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:	4 911,91	1 175,09	43,45	32,83	6,81	174,83	27,99	3,80		
2022. 01. 06. csütörtök	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	1,00	0,00	0,03	0,03	0,04		
			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		
			Teljes kiőrlésű 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		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 06.	(00531)	U	Pogácsa (TEJMENTES)	1 428,15	341,66	6,27	18,65	4,85	37,02	0,83	1,05		
			Összesen:	5 227,64	1 250,62	47,17	40,45	8,08	170,35	31,47	4,08		
2022. 01. 07. péntek	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00		
			Csirkemell sonka	135,60	32,44	4,50	1,32	0,42	0,60	0,12	0,00		
			Teljes kiórlású kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
		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		
			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	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Natúr kókuszgurt	421,34	100,80	0,72	7,32	6,84	7,20	0,72	0,08		
			Összesen:	5 023,76	1 201,86	42,40	31,14	11,43	182,12	10,12	3,24		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM