



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

	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. 10. hétfő	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Trappista sajt (laktózmentes)	468,16	112,00	8,40	8,40	5,60	0,70	0,70	0,70		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		E	Zöldséges rizsleves	227,19	54,35	1,39	0,87	0,10	10,09	0,00	0,68		
			Sertésült csíkok	797,21	190,72	17,56	11,22	2,84	4,65	0,00	0,96		
			Paradicsomos káposzta	1 066,32	255,10	5,23	6,22	0,71	44,57	25,93	0,68		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		U	Snidlinges párizsi	243,28	58,20	3,00	4,50	1,20	1,35	0,12	0,51		
			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:	5 312,60	1 270,96	53,11	40,95	12,71	167,48	36,09	5,20		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 11. 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	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Zala felvágott	218,20	52,20	3,60	3,90	1,65	0,66	0,09	0,68		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		E	Zöldséges zellerleves	294,19	70,25	2,25	1,55	0,21	11,38	0,07	0,89		
			Pozsonyi sertéscomb (tejmentes)	679,08	162,46	14,62	7,84	2,06	8,13	0,32	0,84		
			Tészta köret	1 252,30	299,59	8,37	6,68	0,53	49,50	0,00	0,59		
		U	Vajkrém laktózmentes	70,73	16,92	0,11	1,76	0,00	0,14	0,00	0,00		
			Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
	Összesen:	4 644,74	1 111,04	48,27	34,60	9,23	145,63	12,50	4,33				
2022. 01. 12. szerda	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Kapros túró (laktózmentes)	52,44	12,55	1,24	0,68	0,00	0,38	0,00	0,20		
			Laktózmentes tej	367,84	88,00	6,00	3,00	2,00	9,40	9,40	0,26		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
		E	Köménymagleves	612,20	145,97	1,36	2,61	0,27	28,92	0,00	0,79		
			Babfőzelék (TEJMENTES)	1 007,33	240,99	12,39	5,30	0,61	35,66	0,00	0,80		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 12. szerda	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Sertéspörkölt	808,42	193,40	17,35	12,14	2,95	3,43	0,00	0,77	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30	
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00	
		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:	5 598,07	1 338,77	58,60	31,92	7,48	198,55	20,42	4,51	
		T	Kakaó (LAKTÓZMENTES)	483,92	115,77	6,20	3,21	2,13	15,48	15,40	0,28	
			Kenőmájas	321,90	77,01	3,00	6,69	3,24	0,51	0,00	0,45	
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
2022. 01. 13. csütörtök	(00513) Alsós laktózmentes Komló		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36	
		E	Almás -sütőtökrémleves (tejmentes)	557,50	133,37	2,04	2,69	0,25	25,73	4,60	0,61	
			Szerb rizses pulyka	2 095,02	501,20	22,49	19,97	3,92	57,25	0,00	0,74	
			Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70	
		U	Gyümölcsjoghurt laktózmentes	570,57	136,50	3,90	4,05	0,00	21,00	0,00	0,00	
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60	
			Összesen:	5 460,71	1 306,39	49,84	38,84	9,91	184,93	21,62	3,74	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 14. péntek	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	367,84	88,00	6,00	3,00	2,00	9,40	9,40	0,26		
			Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	1,00	0,00	0,03	0,03	0,04		
			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	Csirkeraguleves	521,15	124,68	13,32	2,88	0,42	11,11	0,00	0,93		
			Meggyes pite (TEJMENTES)	2 111,21	505,07	8,56	19,29	8,40	72,23	16,13	0,82		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
			Kockasajt laktózmentes	459,80	110,00	4,00	10,60	7,00	0,00	0,00	0,70		
			Összesen:	5 085,00	1 216,51	46,06	43,20	19,60	155,96	26,92	4,08		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM