



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	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	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		
			Halkrém	729,59	174,54	5,42	16,90	3,94	0,04	0,00	0,40		
		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:	5 441,23	1 301,73	50,12	45,95	10,10	166,80	35,39	4,85		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 11. 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	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
			Zala felvágott	218,20	52,20	3,60	3,90	1,65	0,66	0,09	0,68		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		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	Virágmez	205,13	49,07	0,06	0,00	0,00	12,15	12,15	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 736,32	1 132,94	40,76	36,10	8,63	154,92	21,89	4,10		
2022. 01. 12. szerda	(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		
			Csirkemell sonka	135,60	32,44	4,50	1,32	0,42	0,60	0,12	0,00		
			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	Köménymaglevés	612,20	145,97	1,36	2,61	0,27	28,92	0,00	0,79		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 12. szerda (00531)	Alsós tejmentes Komló	E	Babfőzelék (TEJMENTES)	1 007,33	240,99	12,39	5,30	0,61	35,66	0,00	0,80		
			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	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			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		
			Összesen:	5 597,56	1 338,64	55,89	33,07	6,85	198,38	20,13	4,10		
2022. 01. 13. csütörtök (00531)	Alsós tejmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509,00	121,77	0,40	2,21	0,33	25,08	12,60	0,04		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Kenőmájás	321,90	77,01	3,00	6,69	3,24	0,51	0,00	0,45		
			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	Almaturmix	331,25	79,25	0,24	1,32	0,12	16,58	6,96	0,01		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	5 246,47	1 255,14	40,38	35,11	8,23	190,11	25,78	3,51		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 14. péntek	(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		
			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	Petrezselymes margarin	265,73	63,57	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
			Összesen:	4 776,05	1 142,59	36,12	36,90	12,50	160,68	26,51	3,22		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM