



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.24. - 2022.01.30.

	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. 24. hétfő	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00		
			Főtt bécsi rudacska	57,27	13,70	6,50	12,50	3,85	0,00	0,00	1,05		
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
		E	Daragaluskaleves	394,14	94,29	2,03	4,16	0,50	11,99	0,00	0,88		
			Chilis bab	1 988,76	475,78	32,92	16,22	3,46	48,93	0,04	0,79		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Eidámi sajt	515,97	123,44	9,17	9,31	5,92	0,60	0,00	0,00		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	5 313,31	1 271,13	67,58	48,27	14,98	167,60	12,15	4,71		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 25. kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Kakaó (LAKTÓZMENTES)	483,92	115,77	6,20	3,21	2,13	15,48	15,40	0,28		
			Vajkrém laktózmentes	70,73	16,92	0,11	1,76	0,00	0,14	0,00	0,00		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		E	Tojásleves	216,19	51,72	1,75	3,48	0,54	3,29	0,00	0,62		
			Sonkás-parajos spagetti (tejmentes)	1 892,43	452,73	23,85	12,66	3,79	59,57	2,99	0,67		
			Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	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:	4 871,08	1 165,32	47,46	28,96	8,20	172,94	29,36	2,66			
2022. 01. 26. szerda	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Tejfölös túró (laktózmentes)	51,13	12,23	1,24	0,68	0,00	0,30	0,00	0,29		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
		E	Olasz zöldségleves	246,44	58,84	1,96	1,46	0,21	9,25	0,40	0,68		
			Vagdalt szelet	945,05	226,09	10,98	14,78	4,60	9,44	0,03	0,77		
			Magyaros burgonyafőzelék	812,51	194,38	4,72	3,21	0,35	35,86	0,00	1,00		
			Teljes kiörlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 26.	(00513) Alsós laktózmentes	U	Pogácsa (TEJMENTES)	1 428,15	341,66	6,27	18,65	4,85	37,02	0,83	1,05	 	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	5 064,74	1 211,55	36,57	41,06	10,31	166,60	10,46	4,70		
2022. 01. 27. csütörtök	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Tejeskávé (LAKTÓZMENTES)	490,61	117,37	6,15	3,03	2,00	16,38	15,40	0,26	 	
			Familia sonka szelet	140,10	33,36	3,60	1,80	0,75	0,72	0,12	0,00		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		E	Zöldséges karalábéleves	312,41	74,60	2,44	1,79	0,24	11,88	0,07	0,68	 	
			Majorannás csirkecomb	552,31	132,13	16,74	6,95	1,37	0,49	0,00	0,78		
			Gombás rizs	1 307,64	312,83	7,37	6,77	0,79	55,24	0,00	0,99		
			Vegyes vágott savanyúság	58,21	13,93	0,77	0,14	0,07	2,38	0,00	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		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Összesen:	4 698,34	1 123,71	52,71	30,02	6,55	156,05	15,86	4,08		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 28. péntek	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	367,84	88,00	6,00	3,00	2,00	9,40	9,40	0,26		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	1,00	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Zala felvágott	218,20	52,20	3,60	3,90	1,65	0,66	0,09	0,68		
			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	Felesborsógulyás	931,74	222,80	15,38	7,18	1,68	23,74	0,28	0,72		
			Almás pite (TEJMENTES)	2 118,09	506,72	8,27	18,84	8,40	76,29	16,13	1,08		
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		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:		5 750,19	1 375,54	49,29	40,45	14,10	200,00	26,22	3,75		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM