



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.31. - 2022.02.06.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2022. 01. 31. hétfő (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			
	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05			
	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 Zöldséges reszelttészta leves	300,81	71,96	2,21	1,53	0,19	12,15	0,00	1,28			
	Kelkáposztafőzelék	687,11	164,38	6,18	4,27	0,47	24,85	0,00	0,69			
	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			
	U Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05			
	Mézes süttők	338,76	81,04	1,50	0,60	0,00	17,31	0,81	0,02			
	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60			
	Összesen:		4 967,79	1 188,46	53,88	34,69	8,74	160,02	10,53	4,73		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 01. kedd (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Kakaó (LAKTÓZMENTES)	483,92	115,77	6,20	3,21	2,13	15,48	15,40	0,28		
		Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
		Cigánysonka	196,43	0,00	6,78	2,13	0,73	0,12	0,00	0,33		
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
	E	Lebbencsleves	506,61	121,20	2,90	4,43	1,10	17,07	0,00	0,92		
		Bechameles csirkeragu (tejmentes)	616,07	147,39	20,39	4,73	0,64	5,65	0,50	0,74		
		Mexikói rizs	1 348,10	322,51	6,79	6,80	0,78	58,00	0,00	0,99		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	U	Paprikás szalámi	32,85	7,86	0,00	0,45	0,32	0,01	0,00	0,50		
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
		Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
		Tej.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		Összesen:	4 948,58	1 136,88	55,14	31,22	7,99	164,71	16,17	4,76		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 02. szerda (00513) Alsós laktózmentes Komló												
2022. 02. 02. szerda (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	367,84	88,00	6,00	3,00	2,00	9,40	9,40	0,26		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		Tavaszi szelet	347,36	83,10	3,60	7,20	3,03	0,99	0,21	0,50		
		Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
	E	Zöldborsóleves	412,78	98,62	4,41	1,90	0,24	15,58	0,07	1,05		
		Halfilé bakonyi módra (tejmentes)	709,09	169,64	14,67	9,53	2,07	5,35	0,00	0,87		
		Tészta köret	1 252,30	299,59	8,37	6,68	0,53	49,50	0,00	0,59		
		Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,20		
	U	Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
		Pöttyös Rudi Laktózmentes	454,00	108,61	2,90	5,40	4,40	12,00	11,00	0,03		
Összesen:		4 851,73	1 160,56	48,22	39,09	13,58	147,74	20,88	3,91			
2022. 02. 03. csütörtök (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00		
		Trappista sajt (laktózmentes)	468,16	112,00	8,40	8,40	5,60	0,70	0,70	0,70		
		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		
		Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
	E	Zöldséges zellerleves	294,19	70,25	2,25	1,55	0,21	11,38	0,07	0,89		





ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 03. csütörtök (00513) Alsós laktózmentes Komló		E	Sertésborda parasztosan	1 815,50	434,33	23,02	17,31	4,31	45,36	0,17	0,90		
			Céklasaláta	111,30	26,63	0,91	0,07	0,00	5,60	5,46	0,53		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,20		
		U	Meggylekvár	173,80	41,58	0,10	0,04	0,00	9,60	0,00	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:	4 901,39	1 172,45	48,36	36,73	12,41	155,91	15,68	4,21		
2022. 02. 04. péntek (00513) Alsós laktózmentes Komló		T	Laktózmentes tej	367,84	88,00	6,00	3,00	2,00	9,40	9,40	0,26		
			Majorannás kenőmájás	322,65	77,19	3,01	6,69	3,24	0,54	0,00	0,45		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E	Húsgombóclevés	818,62	195,84	10,27	11,99	3,73	11,37	0,00	1,13	 	
			Fánk (TEJMENTES)	1 102,13	263,67	6,50	7,79	0,81	41,78	2,49	0,11		
			Sárgabarack lekvár	163,80	39,19	0,06	0,00	0,00	9,42	0,00	0,00		
			Porcukor	83,92	20,08	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00		
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Kockasajt laktózmentes	459,80	110,00	4,00	10,60	7,00	0,00	0,00	0,70		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 797,42	1 147,72	41,65	42,49	17,14	145,19	17,18	3,62		





ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM