



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.31. - 2022.02.06.

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. 31. hétfő (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			
	Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11			
	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 Mézes sütőtök	338,76	81,04	1,50	0,60	0,00	17,31	0,81	0,02			
	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:		5 016,94	1 200,21	47,92	38,70	8,64	159,65	10,12	4,57		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 01. kedd (00531) Alsós tejmentes Komló														
2022. 02. 02. szerda (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509,00	121,77	0,40	2,21	0,33	25,08	12,60	0,04				
		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				
		Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05				
	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				
		Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05				
		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				
	Összesen:		4 973,66	1 142,88	49,34	30,22	6,19	174,31	13,37	4,52				
	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					
Teljes kiörlésű 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					
E		Zöldborsóleves	412,78	98,62	4,41	1,90	0,24	15,58	0,07	1,05				



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 02. szerda (00531) Alsós tejmentes Komló		E	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	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
			Geszti Eszti	383,72	91,80	1,02	3,15	2,85	14,31	8,52	0,03		
			Összesen:	4 632,39	1 108,09	40,48	33,91	10,03	153,26	17,99	3,66		
2022. 02. 03. csütörtök (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		
			Csirkemell sonka	135,60	32,44	4,50	1,32	0,42	0,60	0,12	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	Zöldséges zellerleves	294,19	70,25	2,25	1,55	0,21	11,38	0,07	0,89		
			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	Meggyekvár	173,80	41,58	0,10	0,04	0,00	9,60	0,00	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		





ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 03	00531	U	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60	
		Összesen:			4 834,45	1 156,43	44,48	36,65	9,13	155,85	15,10	3,61
2022. 02. 04. péntek	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00	
			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	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	
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05	
Összesen:			4 675,29	1 118,50	32,40	39,72	15,93	152,00	17,49	2,79		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM