



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	(00613) Alsós tej-tojásmentes 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		
			Gála csemege karaj	125,40	30,00	4,80	0,90	0,36	0,66	0,15	0,93		
			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	Zöldségleves (tojásmentes)	226,34	54,15	0,91	1,54	0,17	9,01	0,00	1,07		
			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:	4 860,73	1 162,85	47,37	36,01	8,05	156,99	10,27	5,18		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 01. kedd	(00613) Alsós tej-tojásmentes 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 (tojásmentes)	483,83	115,75	1,96	4,24	1,06	17,08	0,00	0,88		
			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:	4 950,88	1 137,43	48,40	30,03	6,15	174,32	13,37	4,48		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 02. szerda (00613) Alsós tej-tojásmentes 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		
		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		
	E	Zöldborsóleves (tojásmentes)	383,15	91,66	3,47	1,70	0,17	15,37	0,00	1,05		
		Tészta köret (tojásmentes)	1 071,24	256,28	1,12	5,13	0,53	51,10	0,00	0,69		
		Halfilé bakonyi módra (tejmentes)	709,09	169,64	14,67	9,53	2,07	5,35	0,00	0,87		
		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:	4 554,51	1 089,59	32,30	35,66	10,91	154,67	17,92	3,81		
2022. 02. 03. csütörtök (00613) Alsós tej-tojásmentes 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.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 03. csütörtök	Alsós tej-tojásmentes Komló (00613)	E	Zöldséges zellerleves (tojásmentes)	264,56	63,29	1,32	1,34	0,14	11,17	0,00	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	Meggylekvár	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		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 804,82	1 149,47	43,55	36,44	9,06	155,64	15,03	3,61		
2022. 02. 04. péntek	Alsós tej-tojásmentes Komló (00613)	T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00		
			Majorannás kenőmájas	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 (tojásmentes)	811,00	194,02	9,91	11,61	3,63	12,12	0,00	1,11		
			Fánk (tej-tojásmentes)	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		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 04	00613 (,	U	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Összesen:	4 667,67	1 116,68	32,04	39,34	15,83	152,75	17,49	2,77		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM