



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.

	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. 02. 07. hétfő	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	367,84	88,00	6,00	3,00	2,00	9,40	9,40	0,26		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Trappista sajt (laktózmentes)	468,16	112,00	8,40	8,40	5,60	0,70	0,70	0,70		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
		E	Burgonyaleves	457,31	109,40	3,02	2,30	0,27	18,81	0,00	0,86		
			Hagymás sertésborda	797,59	190,81	17,51	11,21	2,84	4,73	0,00	0,96		
			Tökfőzelék (TEJMENTES)	765,59	183,16	3,83	7,20	0,77	25,43	0,99	0,73		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Pogácsa (TEJMENTES)	1 428,15	341,66	6,27	18,65	4,85	37,02	0,83	1,05		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
			Összesen:	5 975,79	1 429,61	56,36	56,36	17,58	169,79	12,13	5,51		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 08. kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Kakaó (LAKTÓZMENTES)	483,92	115,77	6,20	3,21	2,13	15,48	15,40	0,28		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Magyaros vajkrém laktózm.	316,01	75,60	0,50	7,80	0,00	0,74	0,00	0,00		
		E	Zöldséges karfiolleves	292,25	69,92	2,52	1,84	0,22	10,68	0,00	0,66		
			Párolt rizs	1 259,00	301,20	5,60	6,71	0,78	54,25	0,00	0,99		
			Pirított sertésmáj	652,22	156,03	16,17	7,57	2,44	5,59	0,00	0,75		
			Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
			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:	5 087,50	1 217,11	47,07	33,66	5,95	176,56	17,00	4,28		
2022. 02. 09. szerda	(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	68,04	16,28	0,32	0,06	0,00	3,60	2,10	0,32		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
		E	Zöldséglevés snidlinges galuskával (tejmentes)	260,98	62,44	1,95	1,96	0,27	9,08	0,00	0,69		
			Sertésült csíkok	797,21	190,72	17,56	11,22	2,84	4,65	0,00	0,96		
			Lencsefőzelék	1 208,56	289,13	17,23	6,18	0,55	40,76	0,18	0,61		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 09. szerda	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,03	1,02	0,00	0,27		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Sajtkrém laktózmentes	208,16	49,80	3,51	3,54	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Összesen:	4 744,08	1 134,96	63,63	37,99	7,84	160,76	11,59	5,40		
2022. 02. 10. csütörtök	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tejeskávé (LAKTÓZMENTES)	490,61	117,37	6,15	3,03	2,00	16,38	15,40	0,26	 	
			Petrezselymes margarin	265,73	63,57	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			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		
		E	Gyümölcsleves (TEJMENTES)	552,14	132,09	1,37	0,50	0,04	29,81	15,98	0,31		
			Penne tészta	1 191,33	285,01	8,75	5,69	0,60	51,10	0,00	0,66		
			Csirkepörkölt	720,73	172,42	17,27	9,82	1,68	3,51	0,00	0,79		
			Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,13	0,01	9,23	5,00	0,53		
		U	Alpro növényi desszert vaniliás 100 g	355,30	85,00	3,20	1,90	0,40	13,60	10,70	0,14		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	5 138,68	1 229,34	49,56	30,22	7,02	186,41	47,35	3,68		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 11. péntek	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00		
			Körözött (Laktózmentes)	67,46	16,14	1,36	0,73	0,00	1,02	0,00	0,59		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal (tejment.)	567,12	135,67	10,21	6,84	1,97	8,15	0,05	1,18		
			Tejberizs kakaós szóráttal	1 642,46	392,93	4,57	2,26	0,45	88,05	38,59	0,35		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,20		
		U	Füstölt ínyenc sonka	128,10	30,65	4,92	0,69	0,27	1,05	0,12	0,66		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,05	2,00	0,00	0,05	0,05	0,08		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 378,29	1 047,44	34,92	15,23	3,05	187,89	48,11	4,03		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM