



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	(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	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Párizsi felvágott	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		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:	5 558,53	1 329,78	45,55	50,43	12,04	168,74	11,02	5,23		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 08. kedd	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509,00	121,77	0,40	2,21	0,33	25,08	12,60	0,04		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Zala felvágott	218,20	52,20	3,60	3,90	1,65	0,66	0,09	0,68		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		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		
			Pírtott 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	Barackos turmix (TEJMENTES)	362,92	86,82	0,31	1,10	0,11	18,93	9,23	0,01		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	5 072,73	1 213,57	40,80	32,81	7,81	184,05	23,52	4,83		
2022. 02. 09. szerda	(00531) Alsós tejmentes 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	Zöldségleves 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		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 09. szerda	Alsós tejmentes Komló (00531)	E	Lencsefőzelék	1 208,56	289,13	17,23	6,18	0,55	40,76	0,18	0,61	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Virágméz	205,13	49,07	0,06	0,00	0,00	12,15	12,15	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		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	4 965,23	1 187,86	60,18	38,21	8,76	176,61	23,74	5,19		
		T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515,69	123,37	0,35	2,03	0,20	25,98	12,60	0,02		
			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		
2022. 02. 10. csütörtök	Alsós tejmentes Komló (00531)		Telj.kiörl.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	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Alpro növényi desszert vaniliás 100 g	355,30	85,00	3,20	1,90	0,40	13,60	10,70	0,14		
			Összesen:	5 163,76	1 235,34	43,76	29,22	5,22	196,01	44,55	3,44		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 11. péntek (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Gyümölcsös köleskása (tejmentes)	1 035,10	247,63	3,80	2,02	0,17	48,70	18,83	0,32		
	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		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		Összesen:	4 499,36	1 076,40	31,73	15,85	3,22	193,42	57,84	3,16		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM