



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.

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	(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	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 (tojásmentes)	434,53	103,95	2,08	2,11	0,23	18,82	0,00	0,84	 	
			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 (tej-tojásmentes)	1 635,66	391,31	7,95	18,52	4,77	48,07	0,66	1,44		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
				Összesen:	5 743,26	1 373,98	46,29	50,11	11,92	179,80	10,85	5,60	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 08. 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		
			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 karfiollevés (tej-tojásmentes)	269,47	64,47	1,59	1,65	0,18	10,69	0,00	0,65		
			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:	5 049,95	1 208,12	39,87	32,62	7,77	184,06	23,52	4,82		
2022. 02. 09. 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		
			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 (tojásmentes)	226,34	54,15	0,91	1,54	0,17	9,01	0,00	1,07		
			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 (00613)	Alsós tej-tojásmentes Komló	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:	4 930,59	1 179,57	59,14	37,79	8,66	176,54	23,74	5,57		
2022. 02. 10. csütörtök (00613)	Alsós tej-tojásmentes Komló	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		
			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		
			Csirkepörkölt	720,73	172,42	17,27	9,82	1,68	3,51	0,00	0,79		
			Tészta köret (tojásmentes)	1 071,24	256,28	1,12	5,13	0,53	51,10	0,00	0,69		
			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:	5 043,67	1 206,61	36,13	28,66	5,15	196,01	44,55	3,47		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 11. péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes 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