



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.02.21. - 2022.02.27.

	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. 21. hétfő	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	367,84	88,00	6,00	3,00	2,00	9,40	9,40	0,26		
			Sonkakrém (laktózmentes)	281,10	67,25	4,23	5,12	2,38	0,89	0,54	0,19		
			Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,60	0,00	34,98	0,06	0,72		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		E	Magyaros zöldborsófőzelék	846,85	202,60	10,45	5,31	0,53	27,73	1,50	0,62		
			Tojásleves	216,19	51,72	1,75	3,48	0,54	3,29	0,00	0,62		
			Aprópecsenye	714,04	170,82	17,15	10,22	2,73	2,36	0,20	0,76		
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	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		
			Sárgabarack dzsem	124,56	29,80	0,09	0,00	0,00	7,32	6,58	0,00		
			Összesen:	4 800,22	1 148,39	56,57	33,50	9,43	149,75	18,54	4,13		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 22. kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tejfölös túró (laktózmentes)	51,13	12,23	1,24	0,68	0,00	0,30	0,00	0,29		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Kakaó (LAKTÓZMENTES)	483,92	115,77	6,20	3,21	2,13	15,48	15,40	0,28		
		E	Paradicsom leves	616,87	147,58	2,58	3,26	0,40	27,15	17,05	0,78		
			Csirkés carbonara (tejmentes)	748,00	178,95	17,61	9,02	2,17	6,64	0,99	0,87		
			Tészta köret	1 252,30	299,59	8,37	6,68	0,53	49,50	0,00	0,59		
		U	Pöttyös Rudi Laktózmentes	454,00	108,61	2,90	5,40	4,40	12,00	11,00	0,03		
			Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
			Összesen:	4 610,39	1 102,96	45,38	29,99	9,99	158,09	44,62	3,21		
2022. 02. 23. 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	Daragaluskaleves	394,14	94,29	2,03	4,16	0,50	11,99	0,00	0,88		
			Húspogácsa szelet	854,09	204,33	10,71	13,25	4,43	7,77	0,02	1,04		
			Magyaros burgonyafőzelék	812,51	194,38	4,72	3,21	0,35	35,86	0,00	1,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 23. szerda	00513) Alsós laktózmentes Komló	U	Trappista sajt (laktózmentes)	468,16	112,00	8,40	8,40	5,60	0,70	0,70	0,70		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	1,00	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 825,48	1 154,43	49,24	45,08	15,03	161,21	12,16	6,54		
2022. 02. 24. csütörtök	00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tejeskávé (LAKTÓZMENTES)	490,61	117,37	6,15	3,03	2,00	16,38	15,40	0,26		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E	Csirkecombfilé zöldséges bulgurral	1 549,53	342,48	26,07	7,90	1,51	51,90	0,00	2,06		
			Zöldséges karalábéleves	312,41	74,60	2,44	1,79	0,24	11,88	0,07	0,68		
			Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
		U	Savanyú káposzta	16,63	3,98	0,22	0,04	0,02	0,68	0,00	0,18		
			Paprikás szalámi	32,85	7,86	0,00	0,45	0,32	0,01	0,00	0,50		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	4 671,75	1 089,27	51,27	30,48	8,61	156,49	15,81	4,60		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 25. péntek (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	367,84	88,00	6,00	3,00	2,00	9,40	9,40	0,26		
		Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,60	0,00	34,98	0,06	0,72		
		Sajtkrém laktózmentes	208,16	49,80	3,51	3,54	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E	Babgulyás	1 021,03	244,16	15,64	9,28	1,87	24,06	0,28	1,13		
		Gyümölcslepény (TEJMENTES)	2 217,73	530,56	8,78	19,98	2,17	78,26	22,63	0,81		
	U	Ízes sonka	180,00	43,06	5,10	2,40	0,00	0,00	0,00	0,84		
		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		
		Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	5 499,85	1 315,65	49,06	44,48	7,85	175,42	33,67	4,42		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM