



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.02.28. - 2022.03.06.

	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. 02. 28. hétfő (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tejbedara, Fahéjas szórát (TEJMENTES)	1 492,02	356,94	3,95	2,12	0,17	80,35	39,98	0,31		
	E	Kertészleves (tojásmentes)	218,83	52,35	1,67	1,00	0,11	9,07	0,00	0,64		
		Mustáros kakukkfűves s.karaj (tejment.)	795,18	190,23	17,59	11,38	2,85	4,14	0,25	0,68		
		Tört burgonya	823,09	196,91	5,25	0,42	0,05	42,00	0,00	0,61		
		Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	U	Gála csemege karaj	125,40	30,00	4,80	0,90	0,36	0,66	0,15	0,93		
		Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Tej.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		Összesen:	4 511,20	1 079,22	39,73	24,60	5,82	170,75	40,54	3,58		
2022. 03. 01. kedd (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Zala felvágott	218,20	52,20	3,60	3,90	1,65	0,66	0,09	0,68		
		Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
		Rizsital	392,92	94,00	0,20	2,00	0,20	19,00	6,60	0,02		
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
		Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
	E	Tarhonyaleves (tojásmentes)	266,09	63,66	0,96	1,57	0,17	11,25	0,00	0,68		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 03. 01. kedd (00613)		Alsós tej-tojásmentes Komló									
E	Sült csirkecombfilé (tejmentes)	566,17	135,45	16,85	6,96	1,37	1,20	0,14	0,78		
	Finomfőzelék (TEJMENTES)	639,34	152,95	5,17	5,45	0,59	20,56	2,32	0,87		
	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	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:	4 681,27	1 119,92	43,38	32,90	7,14	157,84	21,62	4,68		
2022. 03. 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		
	Delma margarin	37,62	9,00	0,03	1,00	0,00	0,03	0,03	0,04		
	Ketchup	68,04	16,28	0,32	0,06	0,00	3,60	2,10	0,32		
	Füstölt ínyenc sonka	128,10	30,65	4,92	0,69	0,27	1,05	0,12	0,66		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
E	Tészta köret (tojásmentes)	1 071,24	256,28	1,12	5,13	0,53	51,10	0,00	0,69		
	Zellerkrémleves (TEJMENTES)	362,53	86,73	1,99	2,41	0,24	13,84	0,83	0,91		
	Halpörkölt (TEJMENTES)	586,62	140,34	12,89	7,64	1,37	4,07	0,00	0,31		
	Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,08	0,00	4,94	3,50	0,42		
U Pogácsa (tej-tojásmentes)	1 635,66	391,31	7,95	18,52	4,77	48,07	0,66	1,44			





ISKOLA ÉTTEREM

2022. 03. 02.	00613	U	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			
			Összesen:	4 923,80	1 177,95	36,24	37,30	7,54	170,21	16,41	5,16			
2022. 03. 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	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05			
			Pulykamell sonka	136,69	32,70	4,50	1,38	0,51	0,60	0,18	0,66			
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36			
		E	Rostos almálé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02			
			Tavaszi rizseshús	1 742,78	416,93	19,83	10,76	2,41	59,62	0,00	1,46			
			Céklasaláta	111,30	26,63	0,91	0,07	0,00	5,60	5,46	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:	4 596,81	1 099,72	40,50	19,81	4,63	186,41	25,62	3,82				



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 03. 04. péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	2,00	0,20	19,00	6,60	0,02		
		Snidlinges májas	389,99	93,30	2,46	8,91	3,33	1,11	0,81	0,50		
		Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
	E	Pulykaraguleves (tojásmentes)	501,27	119,92	10,55	3,51	0,76	11,32	0,00	0,93		
		Meggyes pite (tej-tojásmentes)	2 111,21	505,07	8,56	19,29	8,40	72,23	16,13	0,82		
	U	Geszti Eszti	383,72	91,80	1,02	3,15	2,85	14,31	8,52	0,03		
		Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
		Összesen:	4 619,84	1 105,22	27,09	38,96	16,39	157,07	33,36	2,91		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM