



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.12.05. - 2022.12.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 12. 05. hétfő	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tejbedara, Fahéjas szórát (TEJMENTES)	1 492,02	356,94	3,95	2,12	0,17	80,35	39,98	0,31		
		E	Sült csirkemell	490,23	117,28	19,89	3,60	0,52	1,20	0,14	0,74		
			Színesfőzelék (TEJMENTES)	867,06	207,43	5,87	10,12	0,66	22,49	2,82	0,79		
			Tojásleves	238,28	57,00	2,18	3,87	0,64	3,31	0,00	0,34		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
		U	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:	4 816,52	1 152,27	46,39	25,35	2,29	179,99	43,20	3,23		
2022. 12. 06. kedd	(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	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Zala felvágott	242,02	57,90	3,90	4,50	1,62	0,45	0,06	0,50		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Meggye leves (TEJMENTES)	497,89	119,11	1,26	0,70	0,04	26,20	12,98	0,31		
			Rántott hal (TEJMENTES)	1 145,72	274,10	15,79	14,31	2,24	19,27	0,82	0,85		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 06. kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,89	0,11	42,15	0,00	0,42		
			Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
		U	Pöttyös Rudi Laktózmentes	454,00	108,61	2,90	5,40	4,40	12,00	11,00	0,03		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	5 011,11	1 198,84	46,57	32,82	11,31	173,41	38,90	4,03		
2022. 12. 07. szerda	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tejeskávé (LAKTÓZMENTES)	490,61	117,37	6,15	3,03	2,00	16,38	15,40	0,26		
			Magyaros vajkrém laktózm.	237,01	56,70	0,38	5,85	0,00	0,56	0,00	0,00		
			Vizes zsemle	347,60	83,16	2,81	0,33	0,00	16,58	0,06	0,30		
		E	Daragaluskaleves	406,37	97,22	2,17	4,18	0,50	12,49	0,00	0,90		
			Vagdalt szelet	941,29	225,19	10,97	14,79	4,60	11,46	0,09	0,76		
			Kelkáposztafőzelék	687,11	164,38	6,18	4,27	0,47	24,85	0,00	0,69		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Kakaós csiga (TEJMENTES)	1 514,40	362,30	8,21	6,16	0,81	68,02	19,98	0,34		
			Összesen:	5 296,66	1 267,15	42,09	40,13	8,68	180,04	35,68	3,71		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 08. csütörtök	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	367,84	88,00	6,00	3,00	2,00	9,40	9,40	0,26		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Főtt tojás	414,30	99,12	8,10	7,20	1,86	0,36	0,00	0,21		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Teljes kiörlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Zellerkrémleves (TEJMENTES)	362,53	86,73	1,99	2,41	0,24	13,84	0,83	0,91		
			Húsos tészta (TEJMENTES)	2 041,06	488,29	19,96	20,35	5,34	55,82	2,90	0,84		
		U	Gyümölcsjoghurt laktózmentes	570,57	136,50	3,90	4,05	0,00	21,00	0,00	0,00		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	5 097,42	1 219,49	50,80	40,90	10,36	158,23	13,43	3,36		
2022. 12. 09. péntek	(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	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Tavaszi szelet	317,26	75,90	2,85	6,60	2,43	1,29	0,66	0,50		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
		E	Májgaluska leves	629,68	150,64	12,04	4,05	0,92	16,09	0,18	0,91		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 09. péntek	(00513) Alsós laktózzmentes Komló	E	Meggyes pite (TEJMENTES)	2 107,98	504,30	8,55	19,30	8,41	73,97	16,19	0,90		
		U	Edámi sajt	453,53	108,50	9,10	8,05	5,43	0,00	0,00	0,63		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
			Összesen:	5 339,94	1 277,49	50,45	44,06	19,87	166,14	26,67	4,44		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!