



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 01. 10. hétfő (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Tojáskrém	460,30	110,12	4,18	8,97	2,55	0,36	0,19	0,46		
	Abonett	158,84	38,00	1,40	0,00	0,00	7,00	0,00	0,08		
	E Zöldséges rizsleves (sószegény)	227,19	54,35	1,39	0,87	0,10	10,09	0,00	0,09		
	Sertéssült	793,49	189,83	17,52	11,20	2,84	4,50	0,00	0,32		
	Paradicsomos káposzta	1 066,32	255,10	5,23	6,22	0,71	44,57	25,93	0,09		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
	U Krémtúró vaníliás	673,40	161,10	7,74	4,50	3,00	22,50	18,90	0,15		
	Babapiskóta	476,52	114,00	2,43	1,23	0,30	23,10	12,00	0,04		
		Összesen:	5 035,32	1 204,62	55,29	38,72	12,24	152,63	57,17	1,94	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 11. kedd (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
		Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
		Meggylekvár	173,80	41,58	0,10	0,04	0,00	9,60	0,00	0,00		
		Abonett	158,84	38,00	1,40	0,00	0,00	7,00	0,00	0,08		
	E	Zellerleves (sómentes)	396,86	94,94	2,94	3,79	1,41	11,78	0,00	0,13		
		Pozsonyi sertéscomb (sószegény)	786,70	188,21	15,18	10,04	3,29	9,01	0,32	0,25		
		Tészta köret	1 252,30	299,59	8,37	6,68	0,53	49,50	0,00	0,00		
		Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
	U	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,62	10,60	0,00	0,26		
		Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218,20	52,20	0,56	5,16	3,28	1,04	0,52	0,30		
		Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
		Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		Zala felvágott	145,46	34,80	2,40	2,60	1,10	0,44	0,06	0,46		
		Összesen:	5 258,52	1 258,00	54,63	41,01	15,00	160,24	1,06	2,23		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 12. szerda (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40	
		Kapros túró	207,74	49,70	5,01	2,66	1,45	1,40	0,00	0,21	
		Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
		Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60	
	E	Babfőzelék	1 114,34	266,59	12,95	7,50	1,85	36,52	0,00	0,01	
		Köménymagleves (sószegény)	294,68	70,50	1,24	3,66	0,99	7,41	0,12	0,00	
		Vagdalt	1 158,19	277,08	11,26	19,64	5,23	8,01	0,03	0,77	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30	
	U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		Vaníliás ízű krémpuding	512,50	122,02	2,40	3,00	2,10	21,00	0,00	0,20	
		Összesen:	5 338,35	1 276,54	54,42	43,25	14,36	156,74	0,36	2,50	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 13. csütörtök (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,16		
		Csirkemell sonka	136,69	32,70	4,50	1,35	0,42	0,60	0,12	0,66		
	E	Almás sütőtökrémleves (sószegény)	576,52	137,92	3,20	2,86	0,50	25,26	4,45	0,06		
		Szerb rizses pulyka	1 909,73	456,87	22,49	15,26	2,49	56,93	0,00	0,78		
		Csemege uborka	30,00	7,18	0,30	0,05	0,00	1,20	0,95	0,50		
	U	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	2,25	1,50	16,62	15,25	0,00		
		Babapiskóta	476,52	114,00	2,43	1,23	0,30	23,10	12,00	0,04		
		Összesen:	5 037,27	1 205,08	54,35	35,00	11,62	170,37	33,59	2,96		





ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 14. péntek (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
		Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
		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		
		Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
	E	Csirkeraguleves	524,83	125,56	13,36	2,90	0,42	11,24	0,09	0,73		
		Császármorzsa	2 018,38	482,86	10,40	15,57	0,16	71,42	0,00	0,00		
		Meggy dzsem	151,65	36,28	0,06	0,00	0,00	8,85	8,08	0,00		
		Porcukor	83,92	20,08	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00		
	U	Kockasajt (Sajtfalat)	251,88	60,26	2,24	4,90	3,14	2,96	1,70	0,24		
		Teljes kiőrl.kifli	251,85	60,25	1,85	0,90	0,43	10,50	0,65	0,30		
		Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Összesen:	5 341,76	1 277,93	56,34	38,20	9,46	171,75	15,61	2,73		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM