



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.17. - 2022.01.23.

	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. 17. hétfő	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	R	Tej	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
			Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218,20	52,20	0,56	5,16	3,28	1,04	0,52	0,30		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,60	0,00	34,98	0,06	0,72		
		T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	1,00	0,00	0,03	0,03	0,04		
			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		
			Mozzarella sajt	236,01	56,46	3,88	4,32	2,30	0,44	0,00	0,19		
		E	Csontleves	259,46	62,07	2,48	1,16	0,02	10,21	0,54	1,27		
			Párolt csirkemell	532,88	127,48	19,76	5,00	0,68	0,65	0,14	0,94		
			Gyümölcs mártás, Pirított dara	1 559,54	373,10	6,36	11,06	2,53	60,85	14,99	0,95		
		U	Tejkrémszelet	501,60	120,00	3,07	8,02	3,34	11,70	8,90	0,13		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,39		
		V	Rakott zöldbab	1 835,12	439,02	18,73	27,18	8,51	29,01	0,00	1,11		
			Összesen:	7 717,45	1 846,28	77,56	68,68	22,52	225,72	35,43	6,60		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 18. kedd	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	R	Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Tejfölös túró	206,43	49,39	5,00	2,65	1,45	1,33	0,00	0,31		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
			Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
		T	Tejbedara kakaós szórattal	1 611,80	385,45	12,45	4,36	2,12	73,03	30,91	0,65		
		E	Rostos almalé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Sertésborda parasztosan	1 817,16	434,73	23,04	17,33	4,32	45,39	0,17	1,09		
			Céklasaláta	111,30	26,63	0,91	0,07	0,00	5,60	5,46	0,53		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,20		
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Csemege szalámi	328,55	78,60	2,70	7,50	3,15	0,06	0,06	0,50		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,03	1,02	0,00	0,27		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 18. kedd	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	U	Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		V	Naracslé 100% 0,20 l	378,00	90,00	1,40	0,40	0,10	18,80	18,80	0,00		
			Téliszalámis kockasajt	402,60	96,32	3,86	8,78	0,00	0,70	0,00	0,44		
			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		
			Összesen:	8 128,28	1 944,01	70,35	48,00	12,50	298,97	64,69	5,56		
		R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Füldői füstölt szelet	186,80	44,69	5,60	1,64	0,60	2,00	0,24	1,00		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
2022. 01. 19. szerda	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló		Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,60	0,00	34,98	0,06	0,72		
		T	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Virágméz	205,13	49,07	0,06	0,00	0,00	12,15	12,15	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
		E	Tarhonyaleves	305,94	73,19	2,05	1,79	0,18	11,78	0,64	0,68		
			Aprópecsenye	714,04	170,82	17,15	10,22	2,73	2,36	0,20	0,76		
			Finomfőzelék	672,28	160,83	6,44	5,74	0,85	20,52	1,92	0,92		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 19. szerda (00586)	Alsós Ca-szegény (5x) Komló	E	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
		U	Sárgabarack joghurt	355,30	85,00	3,75	1,38	1,00	14,38	13,25	0,13		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,39		
		V	Bácskai rizseshús	2 066,87	494,47	22,97	18,86	3,72	57,59	0,00	1,67		
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	8 454,09	2 022,50	88,15	54,15	13,19	287,44	40,26	8,35		
2022. 01. 20. csütörtök (00586)	Alsós Ca-szegény (5x) Komló	R	Delma margarin	37,62	9,00	0,03	1,00	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
			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		
			Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
		T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	4,00	0,00	0,64	0,00	0,00		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Tej.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		E	Zöldséges zöldbableves	332,32	79,37	2,87	1,58	0,21	13,04	0,71	0,64		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 20. csütörtök	2022. 01. 20. csütörtök (00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	E	Csirkés carbonara	913,85	218,62	18,65	13,52	4,83	5,30	0,00	0,91	 	
			Spagetti	1 299,04	310,77	10,50	7,02	0,96	51,03	0,00	0,74	 	
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Túrós táska	606,10	145,00	3,45	6,40	3,03	18,25	4,30	0,24	  	
		V	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	1,00	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
			Füstölt sajt	216,52	51,80	6,08	3,52	2,18	0,04	0,04	0,30		
			Összesen:	7 317,20	1 749,95	75,68	49,93	14,87	239,86	25,38	4,89		
2022. 01. 21. péntek	2022. 01. 21. péntek (00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	R	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Ízes sonka	240,00	57,42	6,80	3,20	0,00	0,00	0,00	1,12		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Csokoládés gabonagolyó	672,00	160,77	2,32	1,40	0,32	33,60	13,32	0,00	      	
		E	Mákos nudli	2 504,29	599,11	15,80	14,74	2,32	100,36	19,98	0,60	 	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 21.	(00586) Alsós Ca- szárny / E	E	Tárkonyos halgombóclevés	686,27	164,18	10,41	7,12	2,08	13,94	0,11	0,76	      	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	5 883,91	1 407,64	55,58	37,89	9,29	205,94	33,59	3,44		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM