



# 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 (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	<b>T</b> 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		
	Mozzarella sajt	472,01	112,92	7,77	8,64	4,60	0,89	0,00	0,37		
	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		
	<b>E</b> Csontleves (sótlan)	245,25	58,67	2,34	1,14	0,02	9,59	0,00	0,09		
	Párolt csirkemell	532,88	127,48	19,76	5,00	0,68	0,65	0,14	0,15		
	Gyümölcs mártás, Pirított dara	1 559,54	373,10	6,36	11,06	2,53	60,85	14,99	0,95		
	<b>U</b> Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,39		
	Geszti Eszti	383,72	91,80	1,02	3,15	2,85	14,31	8,52	0,03		
	Összesen:		5 159,25	1 234,26	58,61	37,25	13,76	161,05	24,94	2,78	



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 18. kedd (00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló												
T	Tejbedara kakaós szórattal	1 611,80	385,45	12,45	4,36	2,12	73,03	30,91	0,65			
E	Sertésborda parasztosan	2 390,38	571,86	31,01	22,87	5,34	58,87	0,34	0,35			
	Rostos almalé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
	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			
U	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05			
	Tej.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29			
	Gála sonka	120,00	28,71	5,40	0,60	0,24	0,36	0,33	0,51			
	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
	Összesen:	5 753,39	1 376,26	58,01	33,12	9,03	206,66	37,22	2,59			
2022. 01. 19. szerda (00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló												
T	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05			
	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40			
	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	0,09			
	Aprópecsenye	714,04	170,82	17,15	10,22	2,73	2,36	0,20	0,17			
	Finomfőzelék	672,28	160,83	6,44	5,74	0,85	20,52	1,92	0,13			



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 19. szerda		(00603) Alsós Na-szegény, fehérjédús								
E	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30	
	Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
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	
Összesen:		5 007,79	1 198,02	55,53	30,51	8,72	170,02	29,45	2,27	
2022. 01. 20. csütörtök		(00603) Alsós Na-szegény, fehérjédús Komló								
T	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27	
	Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	4,00	0,00	0,64	0,00	0,00	
	Párizsi felvágott	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
	Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29	
E	Spagetti (sószegény)	1 299,04	310,77	10,50	7,02	0,96	51,03	0,00	0,15	
	Zöldséges zöldbableves	332,32	79,37	2,87	1,58	0,21	13,04	0,71	0,64	
	Csirkés carbonara	913,85	218,62	18,65	13,52	4,83	5,30	0,00	0,91	
U	Kefir	373,50	89,35	4,65	4,50	0,00	6,60	6,30	0,00	
	Abonett	158,84	38,00	1,40	0,00	0,00	7,00	0,00	0,08	
Összesen:		4 815,96	1 151,99	54,39	38,81	9,39	136,51	19,16	2,80	



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 21. péntek (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	<b>T</b>	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40	
		Petrezselymes tojáskrém	460,42	110,15	4,18	8,97	2,55	0,37	0,19	0,46	
		Vizes zsemle	347,60	83,16	2,81	0,33	0,00	16,58	0,06	0,30	
	<b>E</b>	Tárkonyos halgombóclevés (sószegény)	681,68	163,08	10,36	7,10	2,08	13,78	0,00	0,17	
		Káposztás kocka (sószegény)	1 809,20	432,82	13,35	10,18	1,40	71,19	17,48	0,52	
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
	<b>U</b>	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
		Ízes sonka	150,00	35,89	4,25	2,00	0,00	0,00	0,00	0,70	
		Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05	
		Abonett	158,84	38,00	1,40	0,00	0,00	7,00	0,00	0,08	
		Összesen:	4 900,25	1 172,31	53,76	39,98	11,05	142,44	17,73	2,96	

.....  
Üzletvezet

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM