



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.24. - 2022.01.30.

	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. 24. hétfő	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			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		
		T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Főtt bécsi rudacska	57,27	13,70	6,50	12,50	3,85	0,00	0,00	1,05		
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
		E	Daragaluskaleves	396,44	94,84	2,05	4,16	0,50	12,07	0,06	0,88		
			Chilis bab	1 988,76	475,78	32,92	16,22	3,46	48,93	0,04	0,79		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Eidámi sajt	515,97	123,44	9,17	9,31	5,92	0,60	0,00	0,00		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 24. hétfő	(00586) Alsós Ca- szegény (5x) V	V	Hagymás rozmaringos csirkemáj	660,83	158,09	17,12	5,88	1,48	8,94	0,00	0,95		
			Fűszeres burgonya	949,32	227,11	5,78	1,64	0,20	46,14	0,00	0,39		
			Céklasaláta	127,20	30,43	1,04	0,08	0,00	6,40	6,24	0,60		
			Összesen:	8 323,13	1 991,20	103,79	59,77	18,11	282,23	27,50	7,47		
2022. 01. 25. kedd	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Virágméz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
		T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Natúr vajkrém	369,60	88,42	2,70	9,00	5,40	0,96	0,96	0,24		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		E	Tojásleves	216,19	51,72	1,75	3,48	0,54	3,29	0,00	0,62		
			Lecsós ragu	739,29	176,86	17,52	9,84	2,68	4,32	0,00	0,77		
			Bulgur	1 034,02	247,37	7,37	5,44	0,67	45,52	0,00	0,62		
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391,88	93,75	1,50	1,13	0,75	19,25	14,88	0,80		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 25. kedd	2022. 01. 25. kedd (00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	U	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,39	 	
		V	Naracslé 100% 0,20 l	378,00	90,00	1,40	0,40	0,10	18,80	18,80	0,00		
			Tonhalas krém	537,60	128,61	2,48	13,08	1,40	0,68	0,20	0,56	        	
			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		
			Összesen:	7 765,67	1 857,37	66,82	57,53	16,15	265,53	61,39	5,93		
	2022. 01. 26. szerda (00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	R	Tej	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
			Kockasajt (Sajtfalat)	251,88	60,26	2,24	4,90	3,14	2,96	1,70	0,24		
			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		
		T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			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		
		E	Olasz zöldségleves	260,25	62,14	2,09	1,48	0,21	9,86	0,93	0,68	      	
			Főtt tojás	343,00	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,20	0,18		
			Spenót, Főtt burgonya	1 260,48	301,55	11,60	6,77	1,21	47,57	0,02	0,73	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Csokoládés müzliszelet	330,96	79,18	1,20	2,80	0,00	12,20	4,20	0,00	      	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 26. szerda	(00586) Alsós Ca- szóróanyag /EVA V	U	Meggyes muffin	809,22	193,59	3,17	8,12	2,19	26,58	12,39	0,05	  	
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
		V	Túrógombóc diós szórattal	2 505,69	599,45	19,36	16,95	3,20	79,96	13,79	0,38	  	
			Összesen:	8 717,19	2 085,36	73,86	53,87	14,48	304,55	42,52	4,33		
2022. 01. 27. csütörtök	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,60	0,00	34,98	0,06	0,72		
			Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	4,00	0,00	0,64	0,00	0,00		
		T	Tejeskávé	62,92	15,05	0,70	0,30	0,16	2,36	1,20	0,03	 	
			Fatörzs kifli	781,66	187,00	4,20	6,75	2,50	26,80	6,10	0,50	   	
		E	Karalábéleves	449,41	107,38	3,52	4,04	1,48	13,86	0,71	0,67	       	
			Borzas csirkemell	1 119,19	267,75	23,82	10,22	1,44	19,74	0,00	0,98	  	
			Gombás rizs	1 320,07	315,81	7,49	6,78	0,79	55,79	0,48	0,80	       	
			Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
		U	Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Zöldhagymás sajtkrém	136,27	32,60	2,30	2,28	1,42	0,72	0,72	0,16		
		V	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 27. csütörtök	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	V	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Familia sonka szelet	186,80	44,48	4,80	2,40	1,00	0,96	0,16	0,00		
			Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
			Összesen:	7 706,35	1 842,84	74,92	50,50	13,12	260,89	21,98	5,89		
2022. 01. 28. péntek	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	R	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Pizzás csiga	618,64	148,00	2,60	7,25	3,60	17,60	2,45	0,75	  	
		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		
			Zala felvágott	218,20	52,20	3,60	3,90	1,65	0,66	0,09	0,68		
			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		
		E	Felesborsógulyás	839,55	200,74	15,38	4,83	0,97	23,59	0,28	0,74	    	
			Káposztás kocka	1 809,20	432,82	13,35	10,18	1,40	71,19	17,48	1,50	 	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	4 932,65	1 179,95	48,74	32,14	9,62	169,92	29,50	4,35		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM