



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.24. - 2022.01.30.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 01. 24. hétfő	(00603) Alsós Na-szegény, fehérjédús Komló	T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Sertés virsli	366,17	87,60	5,20	7,20	2,96	0,48	0,16	0,88		
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43		
			Abonett	158,84	38,00	1,40	0,00	0,00	7,00	0,00	0,08		
		E	Daragaluskaleves	394,14	94,29	2,03	4,16	0,50	11,99	0,00	0,10		
			Chilis bab (sószegevény)	1 988,76	475,78	32,92	16,22	3,46	48,93	0,04	0,20		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	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		
			Füstölt mozzarella sajt	422,81	101,15	8,40	7,35	4,55	0,35	0,35	0,18		
			Összesen:	4 983,83	1 192,31	61,59	40,48	12,72	140,47	12,60	2,83		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 25. 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		
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
		Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
		Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		Gála csemege karaj	83,60	20,00	3,20	0,60	0,24	0,44	0,10	0,62		
	E	Tojásleves	216,19	51,72	1,75	3,48	0,54	3,29	0,00	0,03		
		Lecsós ragu (sószegény)	739,29	176,86	17,52	9,84	2,68	4,32	0,00	0,18		
		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		
		Babapiskóta	476,52	114,00	2,43	1,23	0,30	23,10	12,00	0,04		
	Összesen:		4 486,68	1 073,35	50,43	31,53	8,96	147,02	27,14	3,04		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 26. 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		
			Tejfölös túró	379,72	90,84	8,52	5,15	2,83	2,50	0,00	0,02		
			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		
			Spenót, Főtt burgonya (sószegevény)	1 260,48	301,55	11,60	6,77	1,21	47,57	0,02	0,47		
			Főtt tojás	686,00	164,12	11,00	9,80	3,00	0,70	0,40	0,36		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		U	Meggyes muffin	809,22	193,59	3,17	8,12	2,19	26,58	12,39	0,05		
			Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
			Összesen:	5 724,82	1 369,45	58,76	38,16	12,24	184,63	13,98	2,95		
2022. 01. 27. csütörtök (00603)	Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Familia sonka szelet	140,10	33,36	3,60	1,80	0,75	0,72	0,12	0,00		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		E	Karalábéleves	449,41	107,38	3,52	4,04	1,48	13,86	0,71	0,08		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 27. csütörtök	(00603) Alsós Na- szegény, fehérjédús Komló	E	Borzas csirkemell (sómentes)	1 119,19	267,75	23,82	10,22	1,44	19,74	0,00	0,20	  	
			Gombás rizs	1 320,07	315,81	7,49	6,78	0,79	55,79	0,48	0,80	       	
		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	204,40	48,90	3,45	3,42	2,13	1,08	1,08	0,24		
			Összesen:	5 374,93	1 285,58	60,64	34,97	9,55	177,23	14,65	2,53		
2022. 01. 28. péntek	(00603) Alsós Na-szegény, fehérjédús Komló	T	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		
			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 kiörlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E	Felesborsógulyás (sószegevény)	839,10	200,64	15,38	4,83	0,97	23,58	0,28	0,15	 	
			Bociszelet	2 238,39	535,50	16,04	21,00	6,37	69,01	22,72	0,88	    	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	2,25	1,50	16,62	15,25	0,00		
			Kifli	312,53	74,77	2,48	0,63	0,14	14,36	0,54	0,20	 	
			Összesen:	5 452,66	1 304,36	57,56	40,01	13,44	177,28	39,09	2,72		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM