



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.31. - 2022.02.06.

	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. 31. hétfő	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Póréhagymás vajkrém	310,80	74,35	0,44	7,70	5,14	1,06	0,88	0,00		
			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		
		T	Tej	202,86	48,53	3,40	1,50	0,81	5,30	0,00	0,13		
			Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			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	Zöldséges reszelttészta leves	305,40	73,06	2,27	1,55	0,19	12,31	0,11	1,28		
			Sertéspörkölt	808,42	193,40	17,35	12,14	2,95	3,43	0,00	0,77		
			Burgonyafőzelék	934,85	223,65	5,31	5,93	1,90	36,43	0,00	1,00		
			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	Sajtos perec	830,50	198,68	7,10	5,30	2,65	29,85	3,80	0,50		
			Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 31.	(00586) Alsós Ca- szegény / E	V	Naracslé 100% 0,20 l	378,00	90,00	1,40	0,40	0,10	18,80	18,80	0,00	
			Hamburger	2 299,66	550,16	19,54	22,79	9,26	64,42	7,79	2,30	
			Összesen:	9 401,10	2 248,62	87,41	71,15	27,23	303,23	31,65	7,98	
		R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00	
			Tonhalas krém	537,60	128,61	2,48	13,08	1,40	0,68	0,20	0,56	
			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	
		T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27	
			Sajtos kifi	638,00	152,63	5,20	1,50	0,45	28,70	1,10	0,50	
		E	Lebbencsleves	520,42	124,50	3,03	4,45	1,10	17,68	0,53	0,92	
2022. 02. 01. kedd	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló		Csirkekockák négysajtos mártásban	1 214,72	290,60	25,81	16,43	4,79	9,67	0,43	1,11	
			Mexikói rizs	1 360,53	325,49	6,90	6,81	0,78	58,55	0,48	0,60	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		U	Paprikás szalámi	32,85	7,86	0,00	0,45	0,32	0,01	0,00	0,50	
			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	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 01. kedd	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	V	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00		
			Körözött	226,85	54,27	5,15	2,79	1,51	2,08	0,00	0,60		
			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:	8 141,78	1 947,35	74,66	55,48	13,39	279,13	35,01	6,62		
2022. 02. 02. szerda	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	R	Tejbedara, Fahéjas szórat	1 563,76	374,11	10,58	3,42	1,63	74,80	34,37	0,56		
		T	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Tavaszi szelet	347,36	83,10	3,60	7,20	3,03	0,99	0,21	0,50		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
		E	Zöldborsóleves	415,99	99,38	4,45	1,91	0,24	15,70	0,15	0,76		
			Halfilé bakonyi módra	816,11	195,24	15,23	11,73	3,30	6,21	0,00	0,87		
			Bulgur	1 034,02	247,37	7,37	5,44	0,67	45,52	0,00	0,62		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,20		
			Narancs	138,49	33,13	0,48	0,16	0,00	6,80	0,00	0,01		
		U	Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 02.	00586	V	Erdélyi rakott káposzta	1 713,32	409,89	15,63	28,52	9,33	22,18	0,00	2,36	 	
			Összesen:	7 932,50	1 897,59	68,86	69,48	24,10	248,04	55,38	6,62		
2022. 02. 03. csütörtök	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	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		
			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		
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Trappistasajt-krém	698,88	167,20	9,16	14,17	7,22	0,56	0,00	0,57		
			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	Rostos almalé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02		
			Mustáros kakukkfűves sertéskaraj	795,18	190,23	17,59	11,38	2,85	4,14	0,25	0,68	 	
			Hagymás törtburgonya	1 017,21	243,35	5,42	5,08	0,58	42,91	0,00	0,72		
			Céklasaláta	111,30	26,63	0,91	0,07	0,00	5,60	5,46	0,53		
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Kakaós csiga	718,96	172,00	2,75	7,40	4,00	23,25	7,60	0,25	  	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 03. csütörtök	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	V	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
			Csirkemell sonka	180,80	43,25	6,00	1,76	0,56	0,80	0,16	0,00		
			Sörretek	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,02		
			Naracslé 100% 0,20 l	378,00	90,00	1,40	0,40	0,10	18,80	18,80	0,00		
			Összesen:	7 866,16	1 881,43	74,62	58,22	20,48	256,81	41,54	4,81		
2022. 02. 04. péntek	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	R	Tej	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
			Kelt meggyes táská	833,00	199,28	5,39	3,50	1,26	35,77	5,67	0,35		
		T	Majorannás kenőmájás	322,65	77,19	3,01	6,69	3,24	0,54	0,00	0,45		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
		E	Húsgombóclevés	822,29	196,72	10,31	12,01	3,73	11,50	0,09	0,93		
			Mákos metélt	2 072,68	495,86	14,60	14,66	2,96	75,79	19,98	1,62		
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	5 302,08	1 268,45	45,01	40,95	12,77	175,20	34,91	3,92		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM