



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 02. 07. 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		
			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		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		T	Tej	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
			Reszelt sajt	544,05	130,15	9,70	9,84	6,25	0,56	0,00	0,53		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
		E	Csontleves	259,46	62,07	2,48	1,16	0,02	10,21	0,54	1,27		
			Par.húsgombóc árpagyönggyel f.burgonyával	1 762,98	421,76	14,70	16,50	4,80	53,02	16,79	1,61		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Fahéjas csiga	806,74	193,00	2,50	10,25	5,25	12,75	7,10	0,37		
		U	Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 08. kedd	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	V	Lenmagos húspogácsa szelet	1 187,09	283,99	15,74	19,59	5,24	8,51	0,03	1,05		
			Francia saláta	554,99	132,76	6,57	2,89	8,63	21,98	2,47	1,01		
			Összesen:	8 215,51	1 965,43	79,92	71,76	34,11	233,11	36,19	7,92		
		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		
			Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	4,00	0,00	0,64	0,00	0,00		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		E	Párolt rizs	1 270,05	303,84	5,70	6,72	0,78	54,74	0,42	0,99		
			Karfiollevés	419,10	100,26	3,70	4,15	1,47	11,85	0,64	1,21		
			Pirított sertésmáj	652,22	156,03	16,17	7,57	2,44	5,59	0,00	0,75		
			Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
			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		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 08. kedd	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	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	
			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	
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
			Összesen:	8 107,39	1 939,13	66,90	52,82	11,78	286,16	61,19	6,67	
2022. 02. 09. szerda	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00	
			Tojáskrém	460,30	110,12	4,18	8,97	2,55	0,36	0,19	0,46	
			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	68,04	16,28	0,32	0,06	0,00	3,60	2,10	0,32	
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60	
		E	Zöldségleves snidlinges galuskával	265,57	63,53	2,01	1,98	0,28	9,25	0,11	0,69	
			Sertéssült	795,85	190,40	17,54	11,21	2,84	4,60	0,00	1,01	
			Lencsefőzelék	1 316,02	314,84	17,80	8,38	1,78	41,63	0,18	0,61	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 09. 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		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Sajtkrém	252,90	60,50	2,36	4,58	2,46	2,44	0,00	0,35		
			Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,03	1,02	0,00	0,27		
			Császárszemle	687,40	164,45	5,33	1,37	0,39	31,52	0,45	0,91		
		V	Túrófelfújt	1 208,81	289,19	22,13	12,75	6,41	20,48	6,00	0,11		
			Gyümölcs öntet	262,27	62,74	0,63	0,09	0,00	14,13	6,99	0,01		
			Összesen:	7 856,44	1 879,55	96,91	64,92	20,89	246,89	34,27	7,30		
2022. 02. 10. 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		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,05	2,00	0,00	0,05	0,05	0,08		
			Füstölt sajt	216,52	51,80	6,08	3,52	2,18	0,04	0,04	0,30		
			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	Tejeskávé	314,60	75,26	3,48	1,52	0,82	11,79	6,00	0,14		
			Petrezselymes margarin	265,73	63,57	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			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	Gyümölcsleves	591,53	141,51	3,08	0,85	0,38	29,46	14,99	0,37		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 10. csütörtök	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	E	Csirkepaprikás	837,18	200,28	17,90	12,02	2,92	4,87	0,00	0,99	 	
			Penne tészta	1 191,33	285,01	8,75	5,69	0,60	51,10	0,00	0,66		
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Vaníliás ízű krémpuding	512,50	122,02	2,40	3,00	2,10	21,00	0,00	0,20		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,39	 	
		V	Delma margarin	75,24	18,00	0,05	2,00	0,00	0,05	0,05	0,08		
			Zala felvágott	290,93	69,60	4,80	5,20	2,20	0,88	0,12	0,91		
			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		
			Naracslé 100% 0,20 l	378,00	90,00	1,40	0,40	0,10	18,80	18,80	0,00		
			Összesen:	7 813,47	1 868,23	71,87	47,67	13,86	281,51	50,40	5,73		
2022. 02. 11. 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		
			Pizzás csiga	1 237,28	296,00	5,20	14,50	7,20	35,20	4,90	1,50	  	
		T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Körözött	226,85	54,27	5,15	2,79	1,51	2,08	0,00	0,60		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	678,27	162,27	10,81	9,04	3,21	9,19	0,20	1,18	      	
			Tejberizs kakaós szórattal	1 386,29	331,58	8,74	3,67	1,65	65,18	25,94	0,34	 	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 11.	(00586) Alsós Ca- szárny / E	E	Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,20		
			Összesen:	5 077,12	1 214,57	43,66	34,45	15,15	177,55	40,23	4,39		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM