



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.02.14. - 2022.02.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2022. 02. 14. hétfő (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05			
	Párizsi felvágott	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68			
	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
	Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,60	0,00	34,98	0,06	0,72			
	E Köménymaglevés (sószegény)	294,68	70,50	1,24	3,66	0,99	7,41	0,12	0,00	 		
	Pulykasült (sószegény)	525,58	125,74	16,42	6,61	1,50	0,10	0,00	0,37	 		
	Fejtett babfőzelék (sószegény)	1 346,25	322,07	16,04	7,52	1,85	47,17	0,00	0,01	 		
	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 Téliszalámis kockasajt	201,30	48,16	1,93	4,39	0,00	0,35	0,00	0,22			
	Kifli	312,53	74,77	2,48	0,63	0,14	14,36	0,54	0,20	 		
	Összesen:		4 907,87	1 174,14	59,77	36,98	9,42	145,65	0,87	2,83		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 15. 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	
		Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,16	
		Telj.kiörl.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	
	E	Flekken szelet (sószegény)	774,35	185,25	17,34	11,18	2,84	3,61	0,14	0,46	
		Csontleves (sótlan)	245,25	58,67	2,34	1,14	0,02	9,59	0,00	0,09	
		Rizi-bizi	1 382,67	330,78	7,84	6,84	0,78	58,98	0,37	0,51	
		Céklasaláta	111,30	26,63	0,91	0,07	0,00	5,60	5,46	0,53	
	U	Geszti Eszti	383,72	91,80	1,02	3,15	2,85	14,31	8,52	0,03	
		Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00	
		Összesen:	4 801,90	1 148,77	53,16	35,15	13,15	151,85	15,62	2,98	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 16. 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	
		Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05	
		Virágméz	205,13	49,07	0,06	0,00	0,00	12,15	12,15	0,00	
		Vizes zsemle	347,60	83,16	2,81	0,33	0,00	16,58	0,06	0,30	
	E	Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,89	0,11	42,15	0,00	0,02	
		Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00	
		Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70	
		Rántott hal	1 157,76	276,98	16,16	14,17	2,27	8,25	0,00	0,45	
	U	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
		Tej.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29	
		Tej	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20	
		Füstölt mozzarella sajt	422,81	101,15	8,40	7,35	4,55	0,35	0,35	0,18	
		Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05	
		Összesen:	5 271,67	1 260,72	54,72	38,15	12,88	157,23	25,05	2,64	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 17. 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		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	1,00	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
		E	Brokkolikrémleves	379,68	90,83	4,42	2,64	0,50	12,19	0,64	0,07		
			Bolognai spagetti	2 422,26	579,49	25,78	26,32	9,11	58,96	3,65	1,24		
		U	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	2,25	1,50	16,62	15,25	0,00		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,39		
			Összesen:	5 410,09	1 294,27	56,96	42,77	14,61	169,76	32,82	2,52		
2022. 02. 18. péntek (00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló		T	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Fokhagymás- petrezselymes vajkrém	218,20	52,20	0,56	5,16	3,28	1,04	0,52	0,30		





ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 18. péntek (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Csirkemell sonka	136,69	32,70	4,50	1,35	0,42	0,60	0,12	0,66	
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
		Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29	
	E	Palócleves	867,83	207,61	11,86	9,47	2,83	18,18	0,64	0,10	
		Fánk	1 248,71	298,73	7,98	9,72	1,65	44,66	5,19	0,19	
		Sárgabarack dzsem	93,42	22,35	0,06	0,00	0,00	5,49	4,94	0,00	
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
	U	Krémtúró vaníliás	673,40	161,10	7,74	4,50	3,00	22,50	18,90	0,15	
		Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,39	
		Összesen:	5 443,51	1 302,25	54,30	37,77	14,28	182,25	41,54	2,49	

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM