



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.02.21. - 2022.02.27.

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. 02. 21. hétfő (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	<b>T</b> Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40			
	Sonkakrém	313,13	74,91	4,63	5,76	3,19	1,01	0,39	0,12			
	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
	Abonett	158,84	38,00	1,40	0,00	0,00	7,00	0,00	0,08			
	<b>E</b> Tojásleves	216,19	51,72	1,75	3,48	0,54	3,29	0,00	0,03			
	Aprópecsenye	714,04	170,82	17,15	10,22	2,73	2,36	0,20	0,17			
	Zöldborsófőzelék (sószegény)	912,14	218,22	11,59	5,82	0,81	29,33	1,50	0,07			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30			
	<b>U</b> Tej	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20			
	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05			
	Sárgabarack dzsem	93,42	22,35	0,06	0,00	0,00	5,49	4,94	0,00			
	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60			
	Összesen:		4 729,14	1 131,38	62,76	37,48	12,18	130,51	7,29	2,02		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 22. kedd (00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló													
2022. 02. 22. kedd (00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló	T	Kakaó	775,51	185,53	8,81	3,89	2,11	28,40	15,00	0,34			
		Tejfölös túró	379,72	90,84	8,52	5,15	2,83	2,50	0,00	0,02			
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36			
	E	Paradicsom leves	616,87	147,58	2,58	3,26	0,40	27,15	17,05	0,09			
		Rozmaringos csirkecomb	494,99	118,42	16,74	5,35	1,19	0,63	0,07	0,19			
		Zöldséges bulgur	1 199,95	264,49	9,40	5,61	0,69	53,24	0,00	0,87			
		Vegyes vágott savanyúság	58,21	13,93	0,77	0,14	0,07	2,38	0,00	0,42			
	U	Túrós táska	606,10	145,00	3,45	6,40	3,03	18,25	4,30	0,24			
		Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00			
	Összesen:	5 068,11	1 189,89	56,63	31,48	10,68	175,95	36,60	2,53				
2022. 02. 23. szerda (00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló	T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00			
		Sertés virsli	366,17	87,60	5,20	7,20	2,96	0,48	0,16	0,88			
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00			
		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			



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 23. szerda (00603) Alsós Na-szegény, fehérijedűs Komló		E	Párolt sertésszelet	736,29	176,15	17,19	10,70	2,79	2,59	0,09	0,17		
			Serpenyős burgonya (sószegény)	1 015,67	242,98	5,85	3,78	0,42	45,28	0,00	0,04		
			Csemege uborka	36,00	8,61	0,36	0,06	0,00	1,44	1,14	0,60		
			Teljes kiőrlésű kenyér	333,56	79,80	2,94	0,72	0,18	14,46	0,09	0,18		
		U	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Füstölt mozzarella sajt	483,21	115,60	9,60	8,40	5,20	0,40	0,40	0,20		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	1,00	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Vizes zsemle	347,60	83,16	2,81	0,33	0,00	16,58	0,06	0,30		
			Összesen:	4 508,40	1 078,56	54,83	39,45	13,69	121,55	10,96	2,87		
2022. 02. 24. csütörtök (00603) Alsós Na-szegény, fehérijedűs 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		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
			Telj.kiőrl.zsemle	330,00	78,95	2,92	0,72	0,19	14,19	0,08	0,15		
		E	Karalábéleves	449,41	107,38	3,52	4,04	1,48	13,86	0,71	0,08		
			Fűszeres csirkemell (sószegény)	555,74	132,95	19,86	5,47	0,73	0,91	0,00	0,15		
			Párolt rizs	1 270,05	303,84	5,70	6,72	0,78	54,74	0,42	0,99		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 24.	(00603) Alsós Na- szegény	U	Vaníliás ízű krémpuding	1 025,00	244,04	4,80	6,00	4,20	42,00	0,00	0,40		
			Babapiskóta	476,52	114,00	2,43	1,23	0,30	23,10	12,00	0,04	 	
			Összesen:	5 174,52	1 236,61	55,26	34,88	11,36	171,97	13,24	2,40		
2022. 02. 25. 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		
			Zöldfűszeres sajtkrém	17,93	4,29	0,11	0,36	0,23	0,15	0,15	0,05		
			Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,60	0,00	34,98	0,06	0,72		
		E	Babgulyás (sószegény)	1 021,48	244,27	15,65	9,29	1,87	24,07	0,28	0,14	   	
			Sajtos tészta (sószegény)	1 823,95	436,35	17,16	17,04	7,01	53,07	0,00	0,45	  	
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Ízes sonka	180,00	43,06	5,10	2,40	0,00	0,00	0,00	0,84		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Teljes kiőrl.kifli	251,85	60,25	1,85	0,90	0,43	10,50	0,65	0,30		
	Összesen:	4 905,19	1 173,38	56,40	38,97	12,94	145,49	1,14	2,96				

.....  
Üzletvezet

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM