



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.07. - 2022.11.13.

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. 11. 07. hétfő (00603) Alsós Na-szegény, fehérjédús Komló	T Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	109,10	26,10	0,28	2,58	1,64	0,52	0,26	0,15		
	Teljes kiőrl.kifli	251,85	60,25	1,85	0,90	0,43	10,50	0,65	0,30		
	Gála sült sonka	86,11	20,60	3,80	0,48	0,20	0,26	0,20	0,58		
	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	E Brokkolikrémleves	379,61	90,82	4,42	2,64	0,50	12,21	0,65	0,16		
	Halpaprikás	694,63	166,18	13,38	10,02	2,93	4,68	0,78	0,29		
	Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,62		
	Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
	U Meggy dzsem	202,20	48,37	0,09	0,00	0,00	11,80	10,77	0,00		
	Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
	Abonett	158,84	38,00	1,40	0,00	0,00	7,00	0,00	0,08		
	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
	Összesen:	4 389,89	1 050,21	52,86	31,68	11,18	138,85	13,33	2,95		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 08. kedd	(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	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Tavaszi szelet	317,26	75,90	2,85	6,60	2,43	1,29	0,66	0,50		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	597,00	142,82	4,75	0,50	0,00	28,75	0,05	0,75		
		E	Tojásleves	216,19	51,72	1,75	3,48	0,54	3,29	0,00	0,03		
			Sült csirkemell (sószegevény)	464,10	111,03	19,89	2,75	0,43	1,48	0,33	0,15		
			Burgonyafőzelék	937,98	224,40	5,26	6,18	2,30	36,15	0,80	0,04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	333,56	79,80	2,94	0,72	0,18	14,46	0,09	0,27		
		U	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Krémtúrós vaníliás	1 346,80	322,20	15,48	9,00	6,00	45,00	37,80	0,30		
			Összesen:	4 999,99	1 196,17	63,82	35,14	14,63	152,84	39,75	2,49		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 09. szerda (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
		Edámi sajt	388,74	93,00	7,80	6,90	4,65	0,00	0,00	0,54		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	E	Zöldséges zellerleves	307,94	73,54	2,38	1,56	0,21	12,00	0,61	0,18		
		Budapest sertésragu (sószegevény)	875,23	209,39	17,84	11,94	3,13	7,32	0,14	0,29		
		Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	0,27		
	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	0,49		
		Összesen:	5 107,65	1 221,21	54,79	37,39	13,79	162,35	2,43	2,79		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 10. csütörtök	(00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Szendvics sonka	107,00	25,60	3,00	1,20	0,50	0,72	0,42	0,54		
			Trappista sajt	259,16	62,00	5,20	4,60	3,10	0,00	0,00	0,36		
			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		
		E	Zöldbableves	491,94	117,55	3,98	4,91	2,18	14,02	1,52	0,12		
			Hagymás sertésborda	797,59	190,81	17,51	11,21	2,84	4,73	0,00	0,17		
			Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,89	0,11	42,15	0,00	0,02		
			Céklasaláta	77,33	18,50	0,35	0,05	0,00	4,10	3,10	0,38		
		U	Kefir	373,50	89,35	4,65	4,50	0,00	6,60	6,30	0,00		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	4 903,28	1 172,90	60,29	35,23	11,75	147,66	11,65	2,90		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 11. péntek (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	E	Húsgombóclevés	818,62	195,84	10,27	11,99	3,73	11,37	0,00	0,14		
		Káposztás kocka (sószegény)	1 809,20	432,82	13,35	10,18	1,40	71,19	17,48	0,52		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	U	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
		Gyümölcsös joghurt	716,46	171,40	6,50	4,50	3,00	33,24	30,50	0,00		
	Összesen:		5 573,82	1 333,43	56,11	39,77	12,68	190,71	49,23	2,20		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!