



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.14. - 2022.11.20.

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. 14. hétfő (00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló	T Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27			
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04			
	Párizsi felvágott	265,85	63,60	3,30	5,40	2,04	0,36	0,12	0,50			
	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	406,37	97,22	2,17	4,18	0,50	12,49	0,00	0,11			
	Aprópecsenye	714,04	170,82	17,15	10,22	2,73	2,36	0,20	0,17			
	Finomfőzelék	672,23	160,82	6,44	5,74	0,85	20,53	1,93	0,19			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45			
	U Akácméz	19,06	4,56	0,00	0,00	0,00	1,23	0,00	0,00			
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04			
	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60			
	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Összesen:		4 616,37	1 104,39	55,16	35,57	10,35	135,79	14,55	2,72		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 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	
		Póréhagymás vajkrém	213,20	51,00	0,66	5,00	3,40	1,00	0,58	0,18	
		Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29	
		Gála sonka, Herz	61,45	14,70	2,70	0,30	0,12	0,29	0,29	0,44	
	E	Zöldborsóleves	412,78	98,62	4,41	1,90	0,24	15,58	0,07	0,07	
		Fűszeres csirkecombfilé (sószegény)	576,01	137,80	15,64	7,78	1,33	0,08	0,00	0,19	
		Hagymás törtburgonya	1 017,21	243,35	5,42	5,08	0,58	42,91	0,00	0,03	
		Tzatziki	429,03	102,64	4,76	5,85	3,65	7,34	1,28	0,45	
	U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		Gyümölcséteges joghurt	752,40	180,00	4,50	7,80	5,25	22,50	21,00	0,15	
		Összesen:	4 876,07	1 166,38	54,52	40,04	17,39	140,98	23,38	2,21	



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 16. szerda (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27	 	
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		Gála csemege karaj	83,60	20,00	3,20	0,60	0,24	0,44	0,10	0,62		
		Abonett	158,84	38,00	1,40	0,00	0,00	7,00	0,00	0,08		
	E	Csontleves (sótlan)	245,25	58,67	2,34	1,14	0,02	9,59	0,00	0,09	   	
		Babfőzelék	1 116,84	267,19	12,91	7,70	2,17	36,30	0,64	0,03	 	
		Sertéspörkölt	806,92	193,04	17,31	12,12	2,94	3,40	0,14	0,63		
		Teljes kiőrlésű kenyér	333,56	79,80	2,94	0,72	0,18	14,46	0,09	0,27		
		Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
	U	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		
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		Füstölt mozzarella sajt	302,01	72,25	6,00	5,25	3,25	0,25	0,25	0,13		
		Összesen:	4 726,11	1 130,64	59,38	33,48	11,03	143,04	13,36	2,81		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 17. csütörtök												
(00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló												
T	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40			
	Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08			
	Familia toast sonkás szelet	115,37	27,60	3,60	1,20	0,48	0,60	0,12	0,75			
	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
	Teljes kiórlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54			
E	Paradicsom leves	616,87	147,58	2,58	3,26	0,40	27,15	17,05	0,09			
	Tavaszi rizseshús (sószegény)	1 742,78	416,93	19,83	10,76	2,41	59,62	0,00	0,18			
	Vegyes vágott savanyúság	41,58	9,95	0,55	0,10	0,05	1,70	0,00	0,30			
U	Gyümölcsös joghurt	716,46	171,40	6,50	4,50	3,00	33,24	30,50	0,00			
	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49			
Összesen:		5 233,63	1 252,06	54,49	29,11	10,03	196,78	48,97	2,83			



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 18. péntek (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Sertés virsli	366,17	87,60	5,20	7,20	2,96	0,48	0,16	0,88	
		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	0,90	
		Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33	
	E	Palócleves	869,50	208,02	11,81	9,66	3,16	17,96	1,36	0,23	
		Túrós metélt (sószegény)	2 047,91	489,93	21,45	16,30	5,66	61,97	12,47	0,10	
		Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00	
	U	Sajtkrém	149,64	35,80	1,66	2,80	1,82	0,98	0,96	0,14	
		Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00	
		Tej,kiórl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29	
		Összesen:	5 556,47	1 329,30	61,37	42,13	16,02	169,61	15,17	2,87	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!