



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.21. - 2022.11.27.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2022. 11. 21. hétfő (00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló	T Tejbedara kakaós szórattal	1 611,80	385,45	12,45	4,36	2,12	73,03	30,91	0,65			
	E Köménymagleves (sószegény)	294,68	70,50	1,24	3,66	0,99	7,41	0,12	0,00			
	Sült csirkecombfilé	493,11	117,97	15,73	5,07	1,03	1,08	0,33	0,19			
	Kelkáposztafőzelék (sószegény)	687,11	164,38	6,18	4,27	0,47	24,85	0,00	0,10			
	Teljes kiőrlésű kenyér	333,56	79,80	2,94	0,72	0,18	14,46	0,09	0,27			
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			
	U Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Sajtos tavaszi pulyka rolád	240,77	57,60	3,60	4,50	1,71	0,63	0,15	0,60			
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,02			
	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60			
	Összesen:		4 915,90	1 175,91	54,89	27,56	8,43	170,84	31,73	2,73		



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 22. kedd (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	<b>T</b>	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	
		Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33	
		Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04	
		Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45	
	<b>E</b>	Rostos almalé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Párizsi csirkemell (sószegény)	1 060,40	253,68	23,44	10,19	1,44	16,74	0,00	0,19	
		Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53	
		Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,89	0,11	42,15	0,00	0,02	
	<b>U</b>	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:	5 006,02	1 197,02	55,86	26,19	7,81	180,46	5,59	2,41	



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 23.

szerda

(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		
	Reszelt sajt	323,95	77,50	6,50	5,75	3,88	0,00	0,00	0,45		
	Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
<b>E</b>	Joghurtos fejtett bableves	566,11	135,43	5,63	3,50	0,59	19,95	0,12	0,14		
	Mustáros halragu (sószegény)	642,21	153,64	13,41	8,89	2,79	4,04	0,87	0,22		
	Mexikói rizs	1 360,48	325,47	6,90	6,81	0,78	58,56	0,49	0,67		
	Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
<b>U</b>	Sárgabarack lekvár	218,40	52,25	0,08	0,00	0,00	12,56	0,00	0,00		
	Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
	Vizes zsemle	347,60	83,16	2,81	0,33	0,00	16,58	0,06	0,30		
	Tej	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
	Összesen:	5 299,90	1 267,91	56,35	35,53	12,63	175,36	1,73	2,91		



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 24. csütörtök (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		
		Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
		Zala felvágott	242,02	57,90	3,90	4,50	1,62	0,45	0,06	0,50		
		Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	<b>E</b>	Burgonyaleves	549,18	131,38	3,51	4,21	1,78	19,50	1,32	0,15		
		Lecsós csirkemáj	626,31	149,84	16,67	6,29	1,53	6,40	0,22	0,24		
		Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,62		
	<b>U</b>	Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		Krémtúró vaníliás	673,40	161,10	7,74	4,50	3,00	22,50	18,90	0,15		
		Összesen:	4 753,71	1 137,25	56,32	33,16	11,96	154,90	20,69	2,60		



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 25. péntek (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	
		Gála csemege karaj	125,40	30,00	4,80	0,90	0,36	0,66	0,15	0,93	
		Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29	
		Magyaros vajkrém	123,20	29,47	0,40	2,00	0,00	0,32	0,00	0,00	
	<b>E</b>	Sertésraguleves	602,97	144,25	11,84	5,72	1,47	11,07	0,00	0,15	
		Burgonyás tészta	1 687,28	403,66	12,36	7,89	1,04	69,81	0,18	0,67	
		Uborka saláta (sószegény)	99,16	23,72	0,80	0,08	0,00	4,94	3,50	0,03	
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
	<b>U</b>	Sonkás kockasajt	281,06	66,92	3,22	4,90	3,30	1,90	1,72	0,00	
		Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49	
		Összesen:	4 929,03	1 178,86	54,72	29,00	9,26	167,29	6,79	2,97	

.....  
Üzletvezet

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!