



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.28. - 2022.12.04.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2022. 11. 28. hétfő (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T Körözött	349,51	83,61	7,62	4,63	2,90	2,67	1,45	0,06			
	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33			
	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14			
	Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60			
	E Zöldségleves	268,24	64,06	1,87	1,73	0,24	9,93	0,71	0,18			
	Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	1 782,31	426,39	14,73	16,41	4,81	54,53	16,58	0,14			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45			
	Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00			
	U Gyümölcséteges joghurt	1 504,80	360,00	9,00	15,60	10,50	45,00	42,00	0,30			
	Szőlő	269,62	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00			
	Összesen:		6 286,49	1 503,82	57,62	49,10	22,03	203,30	60,89	2,20		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 29. kedd (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33	
		Halkrém	539,22	129,00	5,44	11,90	2,64	0,04	0,04	0,38	
		Vizes zsemle	347,60	83,16	2,81	0,33	0,00	16,58	0,06	0,30	
	E	Gyümölcsleves	590,53	141,28	3,07	0,85	0,38	29,43	14,99	0,07	
		Debreceni tokány (sószegény)	884,56	211,62	19,11	13,30	4,36	3,63	0,23	0,31	
		Tészta köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,15	
		Csemege uborka	30,00	7,18	0,30	0,05	0,00	1,20	0,95	0,50	
	U	Párizsi felvágott	265,85	63,60	3,30	5,40	2,04	0,36	0,12	0,50	
		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 kiőrl.kifli	251,85	60,25	1,85	0,90	0,43	10,50	0,65	0,30	
		Összesen:	4 810,11	1 150,76	53,80	43,72	13,16	132,21	17,83	2,88	



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 30. 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			
		Petrezselymes margarin	75,37	18,03	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,04	0,08		
		Sajtos kifi	319,00	76,32	2,60	0,75	0,23	14,35	0,55	0,25			
	E	Zöldséges reszelttészta leves	300,81	71,96	2,21	1,53	0,19	12,15	0,00	0,10			
		Sertéssült	792,55	189,61	17,50	11,19	2,84	4,48	0,09	0,36			
		Zöldbabfőzelék (sószegény)	833,81	199,48	6,37	9,96	3,10	20,69	0,96	0,06			
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45			
	U	Szilvás muffin	828,12	198,11	3,15	8,09	2,19	27,90	12,85	0,49			
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			
		Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40			
		Összesen:	5 039,09	1 205,52	57,49	44,04	14,33	141,11	14,64	2,60			



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 01. csütörtök (00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló												
T	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45			
	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33			
	Sertés virsli	366,17	87,60	5,20	7,20	2,96	0,48	0,16	0,88			
	Paprika Kaliforniai	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00			
E	Zöldséges karalábéleves	328,92	78,55	2,60	1,82	0,25	12,62	0,72	0,18			
	Sztroganoff csirkemell	789,58	188,89	16,85	11,34	3,85	4,56	0,34	0,32			
	Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	0,27			
	Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01			
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:		5 419,33	1 296,34	55,90	38,18	13,46	185,52	33,38	2,93			



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 02. péntek (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45	
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04	
		Pulykamell sonka	91,12	21,80	3,00	0,92	0,34	0,40	0,12	0,44	
	E	Felesborsógulyás (sószegény)	920,59	220,24	15,61	6,66	1,59	24,13	0,12	0,18	
		Túrós metélt (sószegény)	2 047,91	489,93	21,45	16,30	5,66	61,97	12,47	0,10	
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
	U	Trappista sajt	388,74	93,00	7,80	6,90	4,65	0,00	0,00	0,54	
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04	
		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	
		Összesen:	5 311,53	1 270,71	65,83	37,99	14,77	160,51	13,01	2,68	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!