



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.12.05. - 2022.12.11.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 12. 05. hétfő (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T Tejbedara, Fahéjas szórát	1 946,12	465,58	12,76	4,23	2,04	93,57	46,65	0,34		
	E Tojásleves	216,19	51,72	1,75	3,48	0,54	3,29	0,00	0,03		
	Párolt sertésszelet	736,29	176,15	17,19	10,70	2,79	2,59	0,09	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	0,45		
	Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
	U Sonkás sajtkrém	208,16	49,80	3,45	3,60	2,23	0,90	0,90	0,24		
	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
	Összesen:		5 539,67	1 325,29	57,73	29,93	8,71	201,42	49,40	1,90	



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 06. kedd (00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04	
		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	
	E	Meggyleves (sószegény)	536,52	128,35	2,96	1,05	0,38	25,81	11,99	0,07	
		Sült csirkemell (sószegény)	464,10	111,03	19,89	2,75	0,43	1,48	0,33	0,15	
		Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	0,27	
	U	Krémtúró vaníliás	673,40	161,10	7,74	4,50	3,00	22,50	18,90	0,15	
		Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49	
		Összesen:	4 834,95	1 156,68	57,22	26,07	8,71	169,32	32,96	2,39	



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 07. 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	
		Füstölt mozzarella sajt	362,41	86,70	7,20	6,30	3,90	0,30	0,30	0,15	
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
		Tej.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	
	E	Daragaluskaleves	406,37	97,22	2,17	4,18	0,50	12,49	0,00	0,11	
		Rántott hal	1 138,40	272,34	16,13	14,24	2,31	18,63	0,32	0,38	
		Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,89	0,11	42,15	0,00	0,02	
		Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53	
	U	Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
		Vaníliás ízű krémpuding	1 025,00	244,04	4,80	6,00	4,20	42,00	0,00	0,40	
		Összesen:	5 525,47	1 320,69	53,24	39,97	13,85	179,11	5,12	2,29	



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 08. csütörtök (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			
	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			
	Teljes kiőrlésű kenyér	444,75	106,40	3,92	0,96	0,24	19,28	0,12	0,36			
	Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
	E	Zellerkrémleves	398,16	95,26	3,29	2,70	0,50	13,94	0,54	0,83		
		Bolognai spagetti	2 370,22	567,04	25,39	25,30	8,64	58,64	4,00	1,28		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	U	Gyümölcsös joghurt	716,46	171,40	6,50	4,50	3,00	33,24	30,50	0,00		
	Összesen:		4 978,14	1 190,94	55,24	44,10	16,37	147,20	35,18	3,07		
2022. 12. 09. péntek (00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló												
T	Abonett	158,84	38,00	1,40	0,00	0,00	7,00	0,00	0,08			
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04			
	Tavaszi szelet	211,51	50,60	1,90	4,40	1,62	0,86	0,44	0,33			
	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40			
E	Májgaluska leves	629,68	150,64	12,04	4,05	0,92	16,09	0,18	0,22			
	Császármorzsa	2 284,50	546,53	14,60	19,37	4,76	77,42	1,87	1,00			
	Sárgabarack dzsem	93,42	22,35	0,06	0,00	0,00	5,49	4,94	0,00			
	Porcukor	83,92	20,08	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00			



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 09. péntek (00603) Alsós Na- csaadányi faháziódió Köm	U	Edámi sajt	259,16	62,00	5,20	4,60	3,10	0,00	0,00	0,36	
		Tej.kiörl.zsemle	330,00	78,95	2,92	0,72	0,19	14,19	0,08	0,15	
		Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01	
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04	
		Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
		Összesen:	5 190,20	1 241,67	55,52	42,67	15,26	155,08	12,55	2,90	

.....
Üzletvezet

.....
Konyhaf nök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!