



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.12.12. - 2022.12.18.

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. 12. 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			
	Snidlinges margarin	75,89	18,16	0,05	2,00	0,60	0,07	0,04	0,08			
	Csirkemell sonka	91,12	21,80	3,00	0,90	0,28	0,40	0,08	0,44			
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00			
	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60			
	E Köménymagleves (sószegény)	294,68	70,50	1,24	3,66	0,99	7,41	0,12	0,00			
	Csirkepörkölt	672,30	160,84	16,11	8,76	1,43	3,08	0,14	0,26			
	Fehérbabfőzelék (sószegény)	1 248,30	298,64	15,10	7,80	2,19	41,71	0,64	0,03			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45			
	U Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
	Natúr joghurt	309,00	73,57	3,80	4,30	2,80	5,10	5,10	0,00			
	Vizes zsemle	347,60	83,16	2,81	0,33	0,00	16,58	0,06	0,30			
	Összesen:		5 083,32	1 215,77	60,37	33,18	10,29	162,53	18,44	2,44		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 13. 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	
		Sertés virsli	366,17	87,60	5,20	7,20	2,96	0,48	0,16	0,88	
		Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
		Abonett	158,84	38,00	1,40	0,00	0,00	7,00	0,00	0,08	
	E	Karfiollevés (sószegény)	405,02	96,90	3,50	4,33	1,79	10,90	0,64	0,05	
		Zöldséges sertésragu (sószegény)	770,54	184,34	14,25	11,48	2,48	5,71	0,00	0,17	
		Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	0,27	
	U	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04	
		Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29	
		Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,03	1,02	0,00	0,27	
		Füstölt mozzarella sajt	422,81	101,15	8,40	7,35	4,55	0,35	0,35	0,18	
		Összesen:	4 749,11	1 136,15	55,19	44,16	15,71	125,41	1,76	2,63	



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 14. 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		
		Kenőmájas	214,60	51,10	2,00	4,46	2,16	0,34	0,00	0,30		
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		Fehér kenyér	597,00	142,82	4,75	0,50	0,00	28,75	0,05	0,75		
	E	Csontleves (sótlan)	245,25	58,67	2,34	1,14	0,02	9,59	0,00	0,09		
		Znaimi sertésborda	880,87	210,73	17,88	13,58	4,40	4,03	1,04	0,31		
		Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,89	0,11	42,15	0,00	0,02		
		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	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
		Akácmez	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	347,60	83,16	2,81	0,33	0,00	16,58	0,06	0,30		
		Összesen:	5 065,62	1 211,62	55,99	30,14	10,96	173,56	13,31	2,87		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 15. csütörtök		Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló (00603)									
T	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
	Teljes kiőrlésű kenyér	444,75	106,40	3,92	0,96	0,24	19,28	0,12	0,36		
	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
E	Rostos almalé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
	Tarhonyás hús (sószegény)	2 189,66	523,84	27,68	15,73	3,64	67,15	1,02	1,00		
	Csemege uborka	30,00	7,18	0,30	0,05	0,00	1,20	0,95	0,50		
U	Kifli	312,53	74,77	2,48	0,63	0,14	14,36	0,54	0,25		
	Vaníliás ízű krémpuding	1 025,00	244,04	4,80	6,00	4,20	42,00	0,00	0,40		
Összesen:		5 311,21	1 269,45	53,60	33,01	11,80	186,40	2,65	3,03		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 16. péntek (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40	
		Fokhagymás- petrezselymes vajkrém	109,10	26,10	0,28	2,58	1,64	0,52	0,26	0,15	
		Gála sonka	60,00	14,35	2,70	0,30	0,12	0,18	0,17	0,26	
		Tej.kiőrl.zsemle	330,00	78,95	2,92	0,72	0,19	14,19	0,08	0,15	
	E	Alföldi betyárgulyás (sószegény)	867,41	207,51	12,19	9,51	3,32	17,84	0,64	0,19	
		Túrós batyú	1 212,20	290,00	6,90	12,80	6,60	36,50	8,60	0,48	
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
	U	Kockasajt (Sajtfalat)	388,74	93,00	3,20	7,00	4,50	4,24	2,44	0,36	
		Szendvics kifli	634,52	151,80	4,12	1,76	0,88	29,04	1,76	0,61	
		Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40	
		Összesen:	4 935,46	1 180,72	53,03	43,99	22,13	139,91	13,95	3,01	

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!