



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.09.05. - 2022.09.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 09. 05. hétfő	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
		T	Kakaó	310,21	74,21	3,53	1,56	0,85	11,36	6,00	0,14		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Füstölt ínyenc sonka	128,10	30,65	4,92	0,69	0,27	1,05	0,12	0,66		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72		
		E	Köménymaglevés	294,68	70,50	1,24	3,66	0,99	7,41	0,12	0,10		
			Sült csirkecomb	480,87	115,04	16,72	4,96	1,15	0,66	0,15	0,39		
			Lencsefőzelék	1 318,52	315,44	17,76	8,58	2,11	41,41	0,82	0,63		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Nektarin	184,87	44,23	0,75	0,37	0,04	9,42	0,00	0,00		
		U	Sajtos kifi	638,00	152,63	5,20	1,50	0,45	28,70	1,10	0,50		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 05. hétfő	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	U	Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
		V	Mákos guba	1 734,40	414,93	14,12	11,79	3,70	61,78	17,48	0,76		
			Vanília sodó	551,64	131,97	4,43	2,39	1,26	23,04	11,01	0,17		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	8 609,34	2 059,66	92,29	46,43	13,27	310,05	46,06	5,70		
2022. 09. 06. kedd	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Gouda sajt	448,06	107,19	7,48	8,23	4,61	0,67	0,00	0,61		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Kakaós foszlós kalács	852,72	204,00	4,80	6,00	2,70	31,80	8,16	0,55		
		E	Zöldséges rizsleves	241,26	57,72	1,56	0,90	0,11	10,65	0,05	0,11		
			Lecsós ragu	737,04	176,32	17,47	9,80	2,68	4,28	0,22	0,86		
			Tarhonya köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,74		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Fokhagymás- petrezselymes vajkrém	218,20	52,20	0,56	5,16	3,28	1,04	0,52	0,30		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 06. kedd	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	U	Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		V	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Csirkemell sonka	182,25	43,60	6,00	1,80	0,56	0,80	0,16	0,88		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Összesen:	7 381,07	1 765,37	72,92	47,46	17,81	254,62	30,21	6,55		
2022. 09. 07. szerda	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	R	Tej	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
			Magvas margarin	195,62	46,80	0,23	5,00	1,40	0,16	0,01	0,07		
			Paprika Kaliforniai	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
			Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72		
		T	Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Edámi sajt	194,37	46,50	3,90	3,45	2,33	0,00	0,00	0,27		
			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		
			Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
		E	Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,89	0,11	42,15	0,00	0,42		
			Zöldséges reszeltészta leves	305,40	73,06	2,27	1,55	0,19	12,31	0,11	1,28		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 07. szerda (00586)	Alsós Ca-szegény (5x) Komló	E	Mustáros kakukkfűves sertéskaraj	795,18	190,23	17,59	11,38	2,85	4,14	0,25	0,68	 	
			Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Őszibarack	129,54	30,99	0,64	0,80	0,00	4,80	0,00	0,01		
		U	Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33	    	
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49	 	
		V	Halas rakott karfiol füstölt sajttal	1 540,91	368,64	23,53	20,27	6,49	22,55	1,52	1,37	  	
			Összesen:	7 651,70	1 830,56	84,12	56,19	20,07	241,80	24,98	7,93		
2022. 09. 08. csütörtök (00586)	Alsós Ca-szegény (5x) Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Kelt meggyes táská	833,00	199,28	5,39	3,50	1,26	35,77	5,67	0,35	    	
		T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		E	Kertészleves	259,46	61,94	2,71	1,21	0,18	9,77	0,50	0,70	    	
			Csirkekockák négysajtos mártásban	1 186,34	283,81	25,67	15,99	5,60	9,45	0,61	1,13	    	
			Mexikói rizs	1 360,48	325,47	6,90	6,81	0,78	58,56	0,49	0,67	    	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 08. csütörtök	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	E	Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
		U	Sajtos perec	830,50	198,68	7,10	5,30	2,65	29,85	3,80	0,50	   	
		V	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Kapros túró	196,73	47,06	4,85	2,62	1,65	0,92	0,85	0,13		
			Naracslé 100% 0,20 l	378,00	90,00	1,40	0,40	0,10	18,80	18,80	0,00		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Összesen:	7 562,95	1 808,74	79,49	46,63	15,86	260,43	39,97	5,41		
2022. 09. 09. péntek	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Tonhalas krém	537,60	128,61	2,48	13,08	1,40	0,68	0,20	0,56	        	
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
		T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Főtt bécsi rudacska	458,13	109,60	5,20	10,00	3,08	0,00	0,00	0,84		
			Ketchup	67,09	16,05	0,18	0,06	0,01	3,60	3,15	0,27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Mákos nudli	2 504,29	599,11	15,80	14,74	2,32	100,36	19,98	0,60	 	
			Sertésraguleves	606,64	145,13	11,88	5,74	1,48	11,20	0,09	0,74	    	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 09	(00586 ,	E	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	5 914,41	1 414,94	47,62	45,99	8,59	199,20	41,61	4,37		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM