



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.09.05. - 2022.09.11.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2022. 09. 05. hétfő (00603) Alsós Na-szegény,fehérjédús Komló	T Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27			
	Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08			
	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			
	Abonett	158,84	38,00	1,40	0,00	0,00	7,00	0,00	0,08			
	E Köménymagleves (sószegény)	294,68	70,50	1,24	3,66	0,99	7,41	0,12	0,00			
	Sült csirkecomb	480,87	115,04	16,72	4,96	1,15	0,66	0,15	0,39			
	Lencsefőzelék (sószegény)	1 318,07	315,33	17,75	8,58	2,11	41,40	0,82	0,04			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45			
	U Sajtos kifi	638,00	152,63	5,20	1,50	0,45	28,70	1,10	0,50			
	Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01			
	Összesen:		4 634,66	1 108,77	60,12	26,06	7,57	152,38	14,50	2,48		



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 06.

kedd

(00603)

Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló

<b>T</b>	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
	Csirkemell sonka	91,12	21,80	3,00	0,90	0,28	0,40	0,08	0,44		
	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		
<b>E</b>	Zöldséges rizsleves (sószegény)	239,42	57,28	1,53	0,89	0,10	10,59	0,00	0,11		
	Lecsós ragu (sószegény)	737,04	176,32	17,47	9,80	2,68	4,28	0,22	0,27		
	Tészta köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,15		
<b>U</b>	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218,20	52,20	0,56	5,16	3,28	1,04	0,52	0,30		
	Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	Tej.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
	Összesen:	4 944,30	1 182,85	58,92	32,82	11,64	158,57	1,88	2,82		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 07. 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	
		Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04	
		Füstölt mozzarella sajt	362,41	86,70	7,20	6,30	3,90	0,30	0,30	0,15	
		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	
	<b>E</b>	Zöldséges reszelttészta leves	300,81	71,96	2,21	1,53	0,19	12,15	0,00	0,10	
		Mustáros kakukkfűves sertéskaraj	795,18	190,23	17,59	11,38	2,85	4,14	0,25	0,68	
		Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,89	0,11	42,15	0,00	0,02	
		Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,08	0,00	4,94	3,50	0,12	
		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	
	<b>U</b>	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	2,25	1,50	16,62	15,25	0,00	
		Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49	
		Összesen:	4 900,36	1 172,32	58,84	31,28	11,87	161,73	20,55	2,54	



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 08. csütörtök (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	<b>T</b>	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27	
		Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04	
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54	
	<b>E</b>	Kertészleves	259,46	61,94	2,71	1,21	0,18	9,77	0,50	0,11	
		Csirkekockák négysajtos mártásban	1 186,34	283,81	25,67	15,99	5,60	9,45	0,61	0,54	
		Mexikói rizs	1 360,48	325,47	6,90	6,81	0,78	58,56	0,49	0,67	
	<b>U</b>	Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00	
		Vaníliás ízű krémpuding	512,50	122,02	2,40	3,00	2,10	21,00	0,00	0,20	
		Összesen:	5 124,30	1 225,17	56,45	37,56	12,20	161,94	13,79	2,51	



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 09. péntek (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00	
		Sertés virsli	366,17	87,60	5,20	7,20	2,96	0,48	0,16	0,88	
		Abonett	158,84	38,00	1,40	0,00	0,00	7,00	0,00	0,08	
		Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
	E	Sertésraguleves	602,97	144,25	11,84	5,72	1,47	11,07	0,00	0,15	  
		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	Laktózmentes tej	551,76	132,00	9,00	4,50	3,00	14,10	14,10	0,39	
		Sonkás kockasajt	421,59	100,38	4,83	7,35	4,95	2,85	2,58	0,00	
		Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49	 
	Összesen:	5 066,56	1 211,61	59,37	42,75	18,31	141,67	39,38	2,10		

.....  
Üzletvezet

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM