



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.09.12. - 2022.09.18.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 09. 12. hétfő (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Kombó	T Tejbedara kakaós szórattal	1 611,80	385,45	12,45	4,36	2,12	73,03	30,91	0,65		
	E Csontleves (sótlan)	245,25	58,67	2,34	1,14	0,02	9,59	0,00	0,09		
	Főtt tojás	686,00	164,12	11,00	9,80	3,00	0,70	0,40	0,36		
	Spenót, Főtt burgonya (sószegény)	1 260,48	301,55	11,60	6,77	1,21	47,57	0,02	0,47		
	Szilva	201,32	48,16	0,56	0,14	0,00	10,48	0,00	0,01		
	U Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Zala felvágott	242,02	57,90	3,90	4,50	1,62	0,45	0,06	0,50		
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
	Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	Vizes zsemle	347,60	83,16	2,81	0,33	0,00	16,58	0,06	0,30		
	Összesen:		5 257,05	1 257,52	55,12	32,60	10,71	174,92	31,47	2,82	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 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	
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04	
		Gála csemege karaj	83,60	20,00	3,20	0,60	0,24	0,44	0,10	0,62	
		Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
		Abonett	158,84	38,00	1,40	0,00	0,00	7,00	0,00	0,08	
	E	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00	
		Flekken szelet (sószegény)	774,35	185,25	17,34	11,18	2,84	3,61	0,14	0,46	
		Sárgarépás rizs	1 163,14	278,26	5,17	6,74	0,78	48,84	0,27	0,49	
		Uborka saláta (sószegény)	99,16	23,72	0,80	0,08	0,00	4,94	3,50	0,03	
	U	Krémtúró vaníliás	1 346,80	322,20	15,48	9,00	6,00	45,00	37,80	0,30	
		Babapiskóta	317,68	76,00	1,62	0,82	0,20	15,40	8,00	0,03	
		Összesen:	4 990,51	1 193,45	55,63	34,05	12,80	164,26	60,83	2,46	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 14. 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	
		Majorannás kenőmájas	322,65	76,82	3,01	6,69	3,24	0,54	0,00	0,45	
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54	
	E	Karalábéleves	451,84	107,96	3,48	4,24	1,81	13,65	1,36	0,19	
		Rántott hal	1 138,40	272,34	16,13	14,24	2,31	18,63	0,32	0,38	
		Tört burgonya (sószegény)	823,09	196,91	5,25	0,42	0,05	42,00	0,00	0,02	
		Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,13	0,01	9,23	5,00	0,24	
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
	U	Kefir	747,00	178,70	9,30	9,00	0,00	13,20	12,60	0,00	
		Abonett	158,84	38,00	1,40	0,00	0,00	7,00	0,00	0,08	
		Összesen:	5 214,03	1 246,85	56,03	40,98	10,22	154,67	19,46	2,31	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 15. csütörtök											
(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	0,08		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
E	Lebbencsleves (sószegény)	519,99	124,40	3,02	4,44	1,10	17,69	0,58	0,23		
	Aprópecsenye	714,04	170,82	17,15	10,22	2,73	2,36	0,20	0,17		
	Finomfőzelék	672,23	160,82	6,44	5,74	0,85	20,53	1,93	0,19		
	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	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:		5 470,80	1 308,79	59,49	34,80	11,30	191,01	34,59	2,61		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 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		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		Gépsonka	146,72	35,10	4,59	1,35	0,54	1,14	0,09	0,72		
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
	E	Alföldi betyárgulyás (sószegény)	867,41	207,51	12,19	9,51	3,32	17,84	0,64	0,19	 	
		Darásmetélt (sószegény)	1 904,38	455,59	13,79	10,16	1,28	76,72	0,00	0,44	 	
		Meggy dzsem	151,65	36,28	0,06	0,00	0,00	8,85	8,08	0,00		
		Porcukor	83,92	20,08	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00		
	U	Vaníliás ízű krémpuding	1 025,00	244,04	4,80	6,00	4,20	42,00	0,00	0,40		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	5 654,20	1 351,50	52,17	34,42	12,44	203,99	14,01	2,74		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM