



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.09.19. - 2022.09.25.

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. 19. hétfő (00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	R Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Tonhalas krém	537,60	128,61	2,48	13,08	1,40	0,68	0,20	0,56		
	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 Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27		
	Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
	Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11		
	Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
	E Zöldségleves snidlinges galuskával	265,57	63,53	2,01	1,98	0,28	9,25	0,11	0,69		
	Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	1 787,81	427,71	14,78	16,42	4,81	54,78	16,79	1,64		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	U Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	4,00	0,00	0,64	0,00	0,00		
	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 19. hétfő											
(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló											
U	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
V	Hagymás rozmaringos csirkemáj	657,82	157,37	17,06	5,83	1,48	8,89	0,29	1,06		
	Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	0,27		
	Vegyres vágott savanyúság	66,53	15,92	0,88	0,16	0,08	2,72	0,00	0,48		
	Összesen:	8 964,77	2 144,68	84,72	62,45	13,70	299,53	30,22	8,26		
2022. 09. 20. kedd											
(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló											
R	Tej	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
	Zöldhagymás sajtkrém	136,27	32,60	2,30	2,28	1,42	0,72	0,72	0,16		
	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	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
E	Zöldborsóleves	415,99	99,38	4,45	1,91	0,24	15,70	0,15	0,76		
	Tejszínes baconos csirkés penne	2 046,86	489,68	30,63	16,56	7,35	54,71	0,11	1,30		
	Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
U	Sajtos kocka pogácsa	896,61	214,50	4,60	11,50	5,90	22,70	0,10	1,60		
V	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 20. kedd											
(00586) Alsós Ca- szegény (5x) V											
V	Tejfölös túró	195,42	46,75	4,84	2,61	1,65	0,85	0,85	0,33		
	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		
	Összesen:	7 479,24	1 788,72	76,22	50,35	21,23	251,77	25,37	7,81		
2022. 09. 21. szerda											
(00586) Alsós Ca- szegény (5x) Komló											
R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
	Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
	Ízes sonka	170,54	40,80	6,00	1,60	0,64	0,60	0,04	0,72		
	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
	Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
T	Tejeskávé	314,60	75,26	3,48	1,52	0,82	11,79	6,00	0,14		
	Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
	Mozzarella sajt	354,01	84,69	5,83	6,48	3,45	0,67	0,00	0,28		
	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	Babfőzelék	1 117,29	267,30	12,91	7,70	2,17	36,31	0,64	0,82		
	Tojásleves	238,28	57,00	2,18	3,87	0,64	3,31	0,00	0,34		
	Sertéspörkölt	806,92	193,04	17,31	12,12	2,94	3,40	0,14	0,63		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 21. szerda													
2022. 09. 22. csütörtök													
2022. 09. 21. szerda	Alsós Ca-szegény (5x) Komló (00586)	E	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	Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33	 	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		V	Diós nudli	2 634,13	630,17	15,42	19,43	3,20	97,92	19,98	0,99	 	
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
			Összesen:	8 842,79	2 115,50	84,85	63,94	19,42	296,69	47,50	6,42		
2022. 09. 22. csütörtök	Alsós Ca-szegény (5x) Komló (00586)	R	Tej	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
			Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,16		
			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	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
			Gyümölcsös ropogós müzli	372,00	89,00	1,72	3,68	2,14	12,10	5,16	0,00	 	
			Csokoládés gabonagolyó	336,00	80,38	1,16	0,70	0,16	16,80	6,66	0,00	 	
		E	Rostos almalé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Sertésborda parasztosan	2 053,42	491,25	24,01	19,98	4,81	52,39	0,17	0,63	 	
			Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 22. csütörtök		2022. 09. 23. péntek										
U	Párizsi felvágott	265,85	63,60	3,30	5,40	2,04	0,36	0,12	0,50			
		37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04			
		24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
		660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29			
		V	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04	
			Trappista sajt	259,16	62,00	5,20	4,60	3,10	0,00	0,00	0,36	
			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	
			Naracslé 100% 0,20 l	378,00	90,00	1,40	0,40	0,10	18,80	18,80	0,00	
		Összesen:	7 529,60	1 800,92	68,06	50,38	19,38	261,18	33,20	4,94		
R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00			
	Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04			
	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14			
	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		
		Halkrém	289,51	69,26	4,65	5,46	2,53	0,49	0,44	0,18		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 23. péntek (00586) Alsós Ca- szórány /Ev/ V	E	Pulykaraguleves	515,25	123,27	11,55	3,93	0,86	10,21	0,11	0,94		
		Tejberizs fahéjas szóráttal	1 783,14	426,59	9,80	3,91	1,98	87,61	39,37	0,53		
		Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		Összesen:	4 858,58	1 162,35	44,56	21,69	7,28	193,15	58,16	3,28		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM