



# 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 (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27			
		Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14			
		Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04			
		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	Zöldségleves snidlinges galuskával	260,98	62,44	1,95	1,96	0,27	9,08	0,00	0,10			
		Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	1 782,31	426,39	14,73	16,41	4,81	54,53	16,58	0,14			
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45			
	U	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40			
		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			
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60			
			Összesen:	5 715,03	1 367,23	55,97	38,25	11,06	190,38	28,91	2,90		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM







2022. 09. 20. kedd (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	<b>T</b>	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	
		Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	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>	Zöldborsóleves	412,78	98,62	4,41	1,90	0,24	15,58	0,07	0,07	
		Tejszínes csirkés penne (sószegény)	1 974,10	472,27	30,40	14,73	6,66	54,71	0,11	0,64	
		Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00	
	<b>U</b>	Gyümölcsös joghurt	716,46	171,40	6,50	4,50	3,00	33,24	30,50	0,00	
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60	
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04	
	Összesen:	5 315,03	1 271,40	58,88	31,77	13,52	190,48	40,14	2,77		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 21. szerda (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	 	
		Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
		Mozzarella sajt	413,01	98,81	6,80	7,56	4,02	0,78	0,00	0,33		
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
		Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60		
	<b>E</b>	Tojásleves	216,19	51,72	1,75	3,48	0,54	3,29	0,00	0,03	 	
		Babfőzelék	1 116,84	267,19	12,91	7,70	2,17	36,30	0,64	0,03	 	
		Sertéspörkölt	806,92	193,04	17,31	12,12	2,94	3,40	0,14	0,63		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	<b>U</b>	Krémtúró vaniliás	673,40	161,10	7,74	4,50	3,00	22,50	18,90	0,15		
		Kifli	312,53	74,77	2,48	0,63	0,14	14,36	0,54	0,25	 	
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	5 501,09	1 316,05	66,28	42,10	15,06	164,63	32,38	2,79		



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 22. csütörtök (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		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		Virágméz	205,13	49,07	0,06	0,00	0,00	12,15	12,15	0,00		
		Fehér kenyér	597,00	142,82	4,75	0,50	0,00	28,75	0,05	0,75		
	<b>E</b>	Rostos almalé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		Sertésborda parasztosan	2 390,11	571,80	31,01	22,87	5,34	58,87	0,34	0,35		
		Uborka saláta (sószegény)	99,16	23,72	0,80	0,08	0,00	4,94	3,50	0,03		
	<b>U</b>	Párizsi felvágott	265,85	63,60	3,30	5,40	2,04	0,36	0,12	0,50		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		Összesen:	5 389,38	1 289,31	56,49	36,87	10,80	178,29	16,36	2,41		



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 23. péntek (00603) Alsós Na-szegény,fehérjédús Komló	<b>T</b>	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40	
		Halkrém	539,22	129,00	5,44	11,90	2,64	0,04	0,04	0,38	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45	
	<b>E</b>	Pulykaraguleves	510,66	122,17	11,49	3,91	0,86	10,05	0,00	0,15	
		Tejberizs fahéjas szórattal	1 783,14	426,59	9,80	3,91	1,98	87,61	39,37	0,53	
		Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00	
	<b>U</b>	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
		Kockasajt (Sajtfalat)	251,88	60,26	2,24	4,90	3,14	2,96	1,70	0,24	
		Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49	
		Összesen:	5 457,27	1 305,56	56,14	34,82	13,26	189,57	42,34	2,91	

.....  
Üzletvezet

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM