



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.09.26. - 2022.10.02.


























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. 26. hétfő (00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	R Tej	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
	Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	4,00	0,00	0,64	0,00	0,00		
	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 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		
	Reszelt sajt	323,95	77,50	6,50	5,75	3,88	0,00	0,00	0,45		
	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		
	E Burgonyaleves	473,43	113,26	3,16	2,31	0,28	19,55	0,68	0,96		
	Vagdalt	1 149,03	274,89	11,25	19,67	5,25	12,62	0,18	0,80		
	Tökfőzelék	800,47	191,50	4,46	9,49	2,42	21,73	0,64	0,77		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
	U Sárgabarack dzsem	124,56	29,80	0,09	0,00	0,00	7,32	6,58	0,00		
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM



















2022. 09. 26. hétfő													
2022. 09. 26. hétfő	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	U	Szendvics kifli	634,52	151,80	4,12	1,76	0,88	29,04	1,76	0,61	 	
		V	Zöldséges rakott karaj	851,38	203,68	21,16	11,39	4,92	3,86	0,26	0,98		
			Hagymás burgonyapüré	697,78	166,93	4,02	3,37	0,86	29,08	2,32	2,12	      	
			Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
			Összesen:	8 176,52	1 956,12	78,88	64,88	20,62	251,93	26,68	9,83		
2022. 09. 27. 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		
			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		
			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	Snidlinges túró	196,72	47,06	4,86	2,61	1,65	0,91	0,85	0,23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Tej	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
		E	Daragalus kaleves	408,67	97,77	2,20	4,19	0,50	12,57	0,06	0,50	     	
			Halfilé bakonyi módra	817,10	195,48	15,15	11,90	3,63	5,96	0,78	0,95	  	
			Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,62		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
		U	Kenőmájas	321,90	76,64	3,00	6,69	3,24	0,51	0,00	0,45		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 27. kedd		(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló										
U	Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
	Császárszemle	687,40	164,45	5,33	1,37	0,39	31,52	0,45	0,91	 		
	V	Füstölt sajt	433,05	103,60	12,16	7,04	4,36	0,08	0,08	0,60		
		Paprika Kaliforniai	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
		Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
	Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04			
	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00			
	Összesen:	7 692,95	1 839,61	80,90	51,65	17,92	260,37	22,55	7,03			
2022. 09. 28. szerda		(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló										
R	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04			
	Szeletelt szalámi	394,00	94,26	3,60	8,20	3,00	1,90	0,00	0,00			
	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	Vajkrém	246,40	58,95	0,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,00			
	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60			
	Tejeskávé	314,60	75,26	3,48	1,52	0,82	11,79	6,00	0,14	 		
E	Fokhagymakrém leves	439,82	105,22	3,34	4,81	1,73	12,02	1,13	0,94	     		
	Párolt sertésszelet	731,93	175,10	17,16	10,70	2,79	2,35	0,09	0,61	 		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 28. szerda (00586)		Alsós Ca-szegény (5x) Komló									
E	Serpenyős burgonya	1 013,79	242,53	5,81	3,75	0,42	45,25	0,18	0,60		
	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		
	Nektarin	184,87	44,23	0,75	0,37	0,04	9,42	0,00	0,00		
	U Szilvás muffin	828,12	198,11	3,15	8,09	2,19	27,90	12,85	0,49		
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	V Rakott kínai kel	1 576,69	377,20	15,57	26,16	8,47	21,22	1,18	1,27		
Összesen:		8 381,16	2 005,06	78,17	76,55	25,29	246,31	25,91	6,44		
2022. 09. 29. csütörtök (00586)		Alsós Ca-szegény (5x) Komló									
R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
	Téliszalámis kockasajt	402,60	96,32	3,86	8,78	0,00	0,70	0,00	0,44		
	Paprika Kaliforniai	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	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		
	Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11		
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
	Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
E Paradicsom leves	616,87	147,58	2,58	3,26	0,40	27,15	17,05	0,78			





ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 29. csütörtök (00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló												
E	Majorannás csirkecomb	494,99	118,42	16,74	5,35	1,19	0,63	0,08	0,78			
	Kukoricás rizs	1 249,79	298,99	6,47	7,46	0,89	51,11	0,49	0,86			
	Káposzta saláta	155,77	37,26	1,15	0,16	0,02	7,57	3,50	0,22			
	Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00			
U	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			
V	Körözött	215,96	51,67	4,99	2,76	1,73	1,59	0,88	0,23			
	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			
	Naracslé 100% 0,20 l	378,00	90,00	1,40	0,40	0,10	18,80	18,80	0,00			
	Összesen:	7 761,92	1 856,49	75,32	42,42	9,34	288,73	66,44	6,57			
2022. 09. 30. péntek (00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló												
R	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Csokoládés gabonagolyó	672,00	160,77	2,32	1,40	0,32	33,60	13,32	0,00			
T	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			
	Májusi csemege	288,42	69,00	3,30	6,00	3,00	0,48	0,09	0,72			
	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90			
E	Májgaluska leves	632,43	151,30	12,07	4,06	0,92	16,19	0,25	0,81			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 30.	(00586) Alsós Ca- szárny / E	E	Mákos metélt	2 072,68	495,86	14,60	14,66	2,96	75,79	19,98	1,62		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	5 105,31	1 221,38	45,53	31,12	9,14	185,91	42,71	4,37		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM