



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 (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27			
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04			
	Abonett	158,84	38,00	1,40	0,00	0,00	7,00	0,00	0,08			
	Füstölt mozzarella sajt	362,41	86,70	7,20	6,30	3,90	0,30	0,30	0,15			
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00			
	E Burgonyaleves	473,43	113,26	3,16	2,31	0,28	19,55	0,68	0,18			
	Tökfőzelék	842,90	201,65	4,98	10,30	2,94	21,92	0,80	0,11			
	Vagdalt	1 149,03	274,89	11,25	19,67	5,25	12,62	0,18	0,80			
	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			
	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			
	Vizes zsemle	347,60	83,16	2,81	0,33	0,00	16,58	0,06	0,30			
	Összesen:		5 346,41	1 279,04	53,38	49,78	17,41	149,25	20,79	2,82		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

















2022. 09. 27. 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		
		Snidlinges túró	196,72	47,06	4,86	2,61	1,65	0,91	0,85	0,23		
		Abonett	158,84	38,00	1,40	0,00	0,00	7,00	0,00	0,08		
	E	Daragaluskaleves	406,37	97,22	2,17	4,18	0,50	12,49	0,00	0,11		
		Halfilé bakonyi módra	817,10	195,48	15,15	11,90	3,63	5,96	0,78	0,36		
		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	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
		Gála sült sonka	86,11	20,60	3,80	0,48	0,20	0,26	0,20	0,58		
		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		
		Összesen:	4 375,01	1 046,65	55,20	34,51	11,34	128,26	1,87	2,82		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 28. szerda (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27	 	
		Vajkrém	246,40	58,95	0,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,00		
		Párizsi felvágott	177,23	42,40	2,20	3,60	1,36	0,24	0,08	0,33		
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
	E	Fokhagymakrém leves	439,82	105,22	3,34	4,81	1,73	12,02	1,13	0,15	      	
		Párolt sertésszelet	736,29	176,15	17,19	10,70	2,79	2,59	0,09	0,17		
		Serpenyős burgonya (sószegény)	1 013,79	242,53	5,81	3,75	0,42	45,25	0,18	0,11		
		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		
	U	Kefir	373,50	89,35	4,65	4,50	0,00	6,60	6,30	0,00		
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		Összesen:	5 661,72	1 354,48	57,86	38,99	11,83	186,28	24,28	2,80		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 29. 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			
	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			
	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	0,09			
	Majorannás csirkecomb	494,99	118,42	16,74	5,35	1,19	0,63	0,08	0,19			
	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			
U	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	2,25	1,50	16,62	15,25	0,00			
	Kifli	312,53	74,77	2,48	0,63	0,14	14,36	0,54	0,25			
Összesen:		4 792,44	1 146,51	54,47	30,88	8,48	163,03	37,11	2,74			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 30. péntek (00603) Alsós Na-szegény,fehérjédús Komló	T	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	
		Tavaszi szelet	317,26	75,90	2,85	6,60	2,43	1,29	0,66	0,50	
		Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90	
	E	Májgaluska leves	629,68	150,64	12,04	4,05	0,92	16,09	0,18	0,22	
		Mákos metélt	2 072,68	495,86	14,60	14,66	2,96	75,79	19,98	0,44	
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
	U	Sajtos retékkrém	204,76	48,98	2,41	3,53	2,28	2,01	1,20	0,19	
		Tej.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29	
		Összesen:	5 363,31	1 283,08	53,97	36,69	11,72	179,58	22,26	2,99	

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM