



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.07. - 2022.11.13.

|                        | Diéta                  |   | Étlap tétel                      | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|------------------------|------------------------|---|----------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2022. 11. 07.<br>hétfő | (00530)<br>Alsós Komló | T | Tejeskávé                        | 629,19       | 150,52         | 6,95        | 3,03     | 1,63       | 23,58          | 11,99     | 0,27   |            |          |
|                        |                        |   | Fokhagymás-petrezselymes vajkrém | 218,20       | 52,20          | 0,56        | 5,16     | 3,28       | 1,04           | 0,52      | 0,30   |            |          |
|                        |                        |   | Teljes kiőrl.kifli               | 503,69       | 120,50         | 3,70        | 1,80     | 0,85       | 21,00          | 1,30      | 0,60   |            |          |
|                        |                        | E | Brokkolikrémleves                | 376,86       | 90,16          | 4,39        | 2,63     | 0,50       | 12,08          | 0,54      | 0,54   |            |          |
|                        |                        |   | Halpaprikás                      | 694,63       | 166,18         | 13,38       | 10,02    | 2,93       | 4,68           | 0,78      | 0,39   |            |          |
|                        |                        |   | Bulgur                           | 1 177,12     | 281,61         | 8,60        | 5,57     | 0,69       | 53,11          | 0,00      | 0,62   |            |          |
|                        |                        |   | Körte                            | 177,08       | 42,36          | 0,32        | 0,24     | 0,00       | 9,60           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|                        |                        | U | Meggy dzsem                      | 202,20       | 48,37          | 0,09        | 0,00     | 0,00       | 11,80          | 10,77     | 0,00   |            |          |
|                        |                        |   | Delma margarin                   | 37,62        | 9,00           | 0,02        | 1,00     | 0,31       | 0,02           | 0,02      | 0,04   |            |          |
|                        |                        |   | Vizes zsemle                     | 695,20       | 166,32         | 5,61        | 0,66     | 0,00       | 33,16          | 0,11      | 0,60   |            |          |
|                        |                        |   | Összesen:                        | 4 711,79     | 1 127,22       | 43,62       | 30,11    | 10,19      | 170,07         | 26,03     | 3,36   |            |          |
| 2022. 11. 08.<br>kedd  | (00530)<br>Alsós Komló | T | Tej                              | 405,72       | 97,06          | 6,80        | 3,00     | 1,63       | 10,60          | 0,00      | 0,27   |            |          |
|                        |                        |   | 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   |            |          |
|                        |                        |   | Paprika                          | 24,57        | 5,88           | 0,36        | 0,09     | 0,00       | 0,90           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|                        |                        |   | Fehér kenyér                     | 597,00       | 142,82         | 4,75        | 0,50     | 0,00       | 28,75          | 0,05      | 0,75   |            |          |



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                         |                        |   |                        |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|-------------------------|------------------------|---|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2022. 11. 08.<br>kedd   | (00530)<br>Alsós Komló | E | Tojásleves             | 238,28   | 57,00    | 2,18  | 3,87  | 0,64  | 3,31   | 0,00  | 0,34 |  |  |
|                         |                        |   | Lenmagos húspogácsa    | 1 441,21 | 344,79   | 15,95 | 25,82 | 5,98  | 11,69  | 0,16  | 0,91 |  |  |
|                         |                        |   | Burgonyafőzelék        | 1 008,15 | 241,18   | 5,26  | 8,03  | 2,52  | 36,15  | 0,80  | 0,44 |  |  |
|                         |                        |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 555,94   | 133,00   | 4,90  | 1,20  | 0,30  | 24,10  | 0,15  | 0,45 |  |  |
|                         |                        | U | Kakaós csiga           | 718,96   | 172,00   | 2,75  | 7,40  | 4,00  | 23,25  | 7,60  | 0,25 |  |  |
|                         |                        |   | Alma                   | 116,33   | 27,83    | 0,32  | 0,32  | 0,00  | 5,60   | 0,00  | 0,01 |  |  |
|                         |                        |   | Összesen:              | 5 461,04 | 1 306,46 | 46,14 | 57,83 | 17,81 | 145,66 | 9,44  | 3,96 |  |  |
| 2022. 11. 09.<br>szerda | (00530)<br>Alsós Komló | 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 |  |  |
|                         |                        |   | Paradicsom             | 27,47    | 6,57     | 0,30  | 0,06  | 0,01  | 1,20   | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                         |                        |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 667,13   | 159,60   | 5,88  | 1,44  | 0,36  | 28,92  | 0,18  | 0,54 |  |  |
|                         |                        |   | Edámi sajt             | 453,53   | 108,50   | 9,10  | 8,05  | 5,43  | 0,00   | 0,00  | 0,63 |  |  |
|                         |                        | E | Zöldséges zellerleves  | 307,94   | 73,54    | 2,38  | 1,56  | 0,21  | 12,00  | 0,61  | 0,97 |  |  |
|                         |                        |   | Budapest sertésragu    | 875,23   | 209,39   | 17,84 | 11,94 | 3,13  | 7,32   | 0,14  | 0,88 |  |  |
|                         |                        |   | Párolt rizs            | 1 270,01 | 303,83   | 5,70  | 6,72  | 0,78  | 54,75  | 0,43  | 0,27 |  |  |
|                         |                        | U | Pöttyös Rudi natúr     | 431,38   | 103,20   | 2,85  | 5,64  | 4,59  | 11,79  | 11,46 | 0,33 |  |  |
|                         |                        |   | Kifli                  | 625,05   | 149,53   | 4,95  | 1,26  | 0,27  | 28,71  | 1,08  | 0,49 |  |  |
|                         |                        |   | Összesen:              | 4 859,07 | 1 162,33 | 49,42 | 37,75 | 15,08 | 153,84 | 22,91 | 4,15 |  |  |



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                            |                        |   |                          |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|----------------------------|------------------------|---|--------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2022. 11. 10.<br>csütörtök | (00530)<br>Alsós Komló | T | Tej                      | 507,15   | 121,33   | 8,50  | 3,75  | 2,04  | 13,25  | 0,00  | 0,33 |  |  |
|                            |                        |   | Csokoládés gabonagolyó   | 336,00   | 80,38    | 1,16  | 0,70  | 0,16  | 16,80  | 6,66  | 0,00 |  |  |
|                            |                        |   | Gyümölcsös ropogós müzli | 372,00   | 89,00    | 1,72  | 3,68  | 2,14  | 12,10  | 5,16  | 0,00 |  |  |
|                            |                        | E | Zöldbableves             | 491,94   | 117,55   | 3,98  | 4,91  | 2,18  | 14,02  | 1,52  | 0,71 |  |  |
|                            |                        |   | Hagymás sertésborda      | 797,59   | 190,81   | 17,51 | 11,21 | 2,84  | 4,73   | 0,00  | 0,96 |  |  |
|                            |                        |   | Petrezselymes burgonya   | 844,43   | 202,02   | 5,32  | 0,89  | 0,11  | 42,15  | 0,00  | 0,42 |  |  |
|                            |                        |   | Céklasaláta              | 108,26   | 25,90    | 0,49  | 0,07  | 0,00  | 5,74   | 4,34  | 0,53 |  |  |
|                            |                        | U | Csemege szalámi          | 328,55   | 78,60    | 2,70  | 7,50  | 3,15  | 0,06   | 0,06  | 0,50 |  |  |
|                            |                        |   | Liga margarin            | 75,24    | 18,00    | 0,04  | 2,00  | 0,60  | 0,04   | 0,04  | 0,08 |  |  |
|                            |                        |   | Uborka                   | 14,74    | 3,53     | 0,30  | 0,03  | 0,00  | 0,51   | 0,00  | 0,01 |  |  |
|                            |                        |   | Telj.kiörl.zsemle        | 660,00   | 157,89   | 5,83  | 1,43  | 0,38  | 28,38  | 0,16  | 0,29 |  |  |
|                            |                        |   | Összesen:                | 4 535,90 | 1 085,01 | 47,55 | 36,17 | 13,60 | 137,78 | 17,94 | 3,83 |  |  |
| 2022. 11. 11.<br>péntek    | (00530)<br>Alsós Komló | T | Tej                      | 405,72   | 97,06    | 6,80  | 3,00  | 1,63  | 10,60  | 0,00  | 0,27 |  |  |
|                            |                        |   | Főtt tojás               | 138,10   | 33,04    | 2,70  | 2,40  | 0,62  | 0,12   | 0,00  | 0,07 |  |  |
|                            |                        |   | Liga margarin            | 37,62    | 9,00     | 0,02  | 1,00  | 0,30  | 0,02   | 0,02  | 0,04 |  |  |
|                            |                        |   | Uborka                   | 9,83     | 2,35     | 0,20  | 0,02  | 0,00  | 0,34   | 0,00  | 0,01 |  |  |
|                            |                        |   | Teljes kiörlésű kenyér   | 555,94   | 133,00   | 4,90  | 1,20  | 0,30  | 24,10  | 0,15  | 0,45 |  |  |



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                         |                        |   |                       |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|-------------------------|------------------------|---|-----------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2022. 11. 11.<br>péntek | (00530)<br>Alsós Komló | E | Húsgombóclevés        | 822,29   | 196,72   | 10,31 | 12,01 | 3,73  | 11,50  | 0,09  | 0,93 |      |  |
|                         |                        |   | Káposztás kocka       | 1 809,20 | 432,82   | 13,35 | 10,18 | 1,40  | 71,19  | 17,48 | 1,50 |                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|                         |                        |   | Alma                  | 116,33   | 27,83    | 0,32  | 0,32  | 0,00  | 5,60   | 0,00  | 0,01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|                         |                        | U | 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:             | 4 771,96 | 1 141,61 | 45,79 | 36,29 | 11,39 | 155,14 | 20,52 | 4,01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |

.....  
Üzletvezet

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM