



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.

|                        | Diéta                  |   | Étlap tétel             | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|------------------------|------------------------|---|-------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2023. 05. 22.<br>hétfő | (00530)<br>Alsós Komló | T | Tej                     | 405,72       | 97,06          | 6,80        | 3,00     | 1,63           | 10,60          | 0,00      | 0,27   |            |          |
|                        |                        |   | Sajtos rettekkrém       | 317,56       | 75,97          | 3,68        | 5,63     | 3,64           | 2,62           | 1,92      | 0,32   |            |          |
|                        |                        |   | Teljes kiőrlésű kenyér  | 555,94       | 133,00         | 4,90        | 1,20     | 0,30           | 24,10          | 0,15      | 0,45   |            |          |
|                        |                        | E | Tojásleves              | 238,28       | 57,00          | 2,18        | 3,87     | 0,64           | 3,31           | 0,00      | 0,34   |            |          |
|                        |                        |   | Sztroganoff csirkemell  | 954,58       | 228,37         | 22,01       | 13,36    | 4,59           | 4,66           | 0,34      | 0,62   |            |          |
|                        |                        |   | Tészta köret            | 1 328,26     | 317,77         | 9,10        | 6,18     | 0,95           | 56,00          | 0,77      | 0,54   |            |          |
|                        |                        | U | Pöttyös Rudi natúr      | 431,38       | 103,20         | 2,85        | 5,64     | 4,59           | 11,79          | 11,46     | 0,33   |            |          |
|                        |                        |   | Banán                   | 438,77       | 104,97         | 1,30        | 0,10     | 0,00           | 24,20          | 0,00      | 0,06   |            |          |
|                        |                        |   | Összesen:               | 4 670,49     | 1 117,34       | 52,82       | 38,98    | 16,34          | 137,28         | 14,64     | 2,93   |            |          |
| 2023. 05. 23.<br>kedd  | (00530)<br>Alsós Komló | T | Tej                     | 405,72       | 97,06          | 6,80        | 3,00     | 1,63           | 10,60          | 0,00      | 0,27   |            |          |
|                        |                        |   | Kakaós foszlós kalács   | 710,60       | 170,00         | 4,00        | 5,00     | 2,25           | 26,50          | 6,80      | 0,46   |            |          |
|                        |                        | E | Rostos almálé (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   |            |          |
|                        |                        |   | Céklasaláta             | 108,26       | 25,90          | 0,49        | 0,07     | 0,00           | 5,74           | 4,34      | 0,53   |            |          |
|                        |                        |   | Fehér kenyér            | 238,80       | 57,13          | 1,90        | 0,20     | 0,00           | 11,50          | 0,02      | 0,30   |            |          |
|                        |                        | U | Füstölt ínyenc sonka    | 128,10       | 30,65          | 4,92        | 0,69     | 0,27           | 1,05           | 0,12      | 0,66   |            |          |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                         |                        |   |                        |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|-------------------------|------------------------|---|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2023. 05. 23.<br>kedd   | (00530)<br>Alsós Komló | U | 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 kiőrl.kifli     | 503,69   | 120,50   | 3,70  | 1,80  | 0,85  | 21,00  | 1,30  | 0,60 |  |  |
|                         |                        |   | Összesen:              | 4 664,69 | 1 115,96 | 46,28 | 31,77 | 10,11 | 157,31 | 12,77 | 3,51 |  |  |
| 2023. 05. 24.<br>szerda | (00530)<br>Alsós Komló | 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 | 555,94   | 133,00   | 4,90  | 1,20  | 0,30  | 24,10  | 0,15  | 0,45 |  |  |
|                         |                        | 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                  | 221,35   | 52,95    | 0,40  | 0,30  | 0,00  | 12,00  | 0,00  | 0,01 |  |  |
|                         |                        | U | Trappista sajt         | 453,53   | 108,50   | 9,10  | 8,05  | 5,43  | 0,00   | 0,00  | 0,63 |  |  |
|                         |                        |   | Delma margarin         | 37,62    | 9,00     | 0,02  | 1,00  | 0,31  | 0,02   | 0,02  | 0,04 |  |  |
|                         |                        |   | Paprika                | 16,38    | 3,92     | 0,24  | 0,06  | 0,00  | 0,60   | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                         |                        |   | Vizes zsemle           | 695,20   | 166,32   | 5,61  | 0,66  | 0,00  | 33,16  | 0,11  | 0,60 |  |  |
|                         |                        |   | Összesen:              | 4 917,56 | 1 176,46 | 52,42 | 39,63 | 13,25 | 152,48 | 13,74 | 4,39 |  |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                            |                        |   |                        |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|----------------------------|------------------------|---|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2023. 05. 25.<br>csütörtök | (00530)<br>Alsós Komló | T | Tejeskávé              | 629,19   | 150,52   | 6,95  | 3,03  | 1,63  | 23,58  | 11,99 | 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                 | 14,74    | 3,53     | 0,30  | 0,03  | 0,00  | 0,51   | 0,00  | 0,01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                            |                        |   | Fehér kenyér           | 597,00   | 142,82   | 4,75  | 0,50  | 0,00  | 28,75  | 0,05  | 0,75 |                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|                            |                        | E | Köménymagleves         | 294,68   | 70,50    | 1,24  | 3,66  | 0,99  | 7,41   | 0,12  | 0,10 |                                                                                                |  |
|                            |                        |   | Húspogácsa             | 803,10   | 192,13   | 12,80 | 10,34 | 2,27  | 11,48  | 0,16  | 0,52 |             |  |
|                            |                        |   | Zöldbabfőzelék         | 833,81   | 199,48   | 6,37  | 9,96  | 3,10  | 20,69  | 0,96  | 0,25 |                                                                                                                                                                                   |  |
|                            |                        |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 667,13   | 159,60   | 5,88  | 1,44  | 0,36  | 28,92  | 0,18  | 0,54 |                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|                            |                        | 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 |                                                                                                                                                                                   |  |
|                            |                        |   | Összesen:              | 4 998,65 | 1 195,85 | 49,21 | 35,87 | 11,04 | 166,81 | 29,81 | 3,04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 2023. 05. 26.<br>péntek    | (00530)<br>Alsós Komló | T | Tej                    | 405,72   | 97,06    | 6,80  | 3,00  | 1,63  | 10,60  | 0,00  | 0,27 |                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                            |                        |   | Körözött               | 215,96   | 51,67    | 4,99  | 2,76  | 1,73  | 1,59   | 0,88  | 0,23 |                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                            |                        |   | Kukoricás kenyér       | 595,65   | 142,50   | 4,80  | 0,50  | 0,00  | 29,50  | 0,00  | 0,60 |                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                            |                        | E | Legényfogó leves       | 734,11   | 175,62   | 16,45 | 5,65  | 2,10  | 14,48  | 0,65  | 0,57 |     |  |
|                            |                        |   | Mákos guba             | 1 734,40 | 414,93   | 14,12 | 11,79 | 3,70  | 61,78  | 17,48 | 0,76 |                                                                                                                                                                               |  |
|                            |                        |   | Vanília sodó           | 551,64   | 131,97   | 4,43  | 2,39  | 1,26  | 23,04  | 11,01 | 0,17 |                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                                   |   |                   |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|---------------------------------------------------|---|-------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2023. 05. 26.<br>péntek<br>(00530)<br>Alsós Komló | E | Alma              | 116,33   | 27,83    | 0,32  | 0,32  | 0,00  | 5,60   | 0,00  | 0,01 |  |  |
|                                                   | U | Szeletelt szalámi | 197,00   | 47,13    | 1,80  | 4,10  | 1,50  | 0,95   | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                                                   |   | Liga margarin     | 37,62    | 9,00     | 0,02  | 1,00  | 0,30  | 0,02   | 0,02  | 0,04 |  |  |
|                                                   |   | Telj.kiörl.zsemle | 660,00   | 157,89   | 5,83  | 1,43  | 0,38  | 28,38  | 0,16  | 0,29 |  |  |
|                                                   |   | Hónapos retek     | 12,18    | 2,91     | 0,24  | 0,02  | 0,00  | 0,44   | 0,00  | 0,03 |  |  |
|                                                   |   | Összesen:         | 5 260,61 | 1 258,51 | 59,80 | 32,96 | 12,60 | 176,38 | 30,20 | 2,97 |  |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!