



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2022. 01. 10. hétfő (00616) Alsós pépes Komló	<b>T</b> Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00			
	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60			
	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05			
	Trapista sajt	544,05	130,15	9,70	9,84	6,25	0,56	0,00	0,53			
	Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01			
	<b>E</b> Zöldséges rizsleves	230,40	55,12	1,43	0,88	0,11	10,20	0,08	0,68			
	Sertéssült	795,85	190,40	17,54	11,21	2,84	4,60	0,00	1,01			
	Paradicsomos káposzta	1 066,32	255,10	5,23	6,22	0,71	44,57	25,93	0,68			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30			
	<b>U</b> Snidlinges párizsi	243,28	58,20	3,00	4,50	1,20	1,35	0,12	0,51			
	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05			
	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60			
	Összesen:		5 312,69	1 270,99	53,92	42,16	13,31	164,06	35,39	5,02		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM






















2022. 01. 11. kedd (00616) Alsós pépes Komló													
T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33				
	Kakaós foszlós kalács	710,60	170,00	4,00	5,00	2,25	26,50	6,80	0,46	   			
	E	Zellerleves	413,43	98,91	3,10	3,81	1,41	12,51	0,64	1,11	     		
		Pozsonyi sertéscomb	786,70	188,21	15,18	10,04	3,29	9,01	0,32	0,84	  		
		Tészta köret	1 252,30	299,59	8,37	6,68	0,53	49,50	0,00	0,59	 		
	Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00				
	U	Fokhagymás- petrezselymes vajkrém	218,20	52,20	0,56	5,16	3,28	1,04	0,52	0,30			
		Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01			
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36			
	Összesen:		4 761,92	1 139,22	46,51	36,15	13,16	151,06	8,46	4,00			
2022. 01. 12. szerda (00616) Alsós pépes Komló													
T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27				
	Kapros túró	207,74	49,70	5,01	2,66	1,45	1,40	0,00	0,21				
	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	0,60				
E	Köménymaglevés	294,68	70,50	1,24	3,66	0,99	7,41	0,12	0,79	   			
	Vagdalt	1 158,19	277,08	11,26	19,64	5,23	8,01	0,03	0,77	    			
	Babfőzelék	1 114,79	266,70	12,95	7,50	1,85	36,53	0,00	0,80	   			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30				



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 12.	(00616) Alsós pépes Komló	U	Sajtos perec	830,50	198,68	7,10	5,30	2,65	29,85	3,80	0,50	   	
			Almapüré	221,54	53,00	0,30	0,00	0,00	12,00	12,00	0,00		
			Összesen:	5 530,07	1 322,99	55,62	43,65	14,10	165,30	16,16	4,24		
2022. 01. 13. csütörtök	(00616) Alsós pépes Komló	T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27	 	
			Kenőmájas	321,90	77,01	3,00	6,69	3,24	0,51	0,00	0,45		
			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	0,36		
		E	Almás sütőtökrémleves	593,09	141,89	3,35	2,89	0,51	25,99	5,08	0,65	      	
			Szerb rizses pulyka	2 095,02	501,20	22,49	19,97	3,92	57,25	0,00	0,74		
			Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
		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	0,39	 	
	Összesen:	5 350,30	1 279,97	50,69	37,74	11,50	183,60	34,92	3,56				
2022. 01. 14. péntek	(00616) Alsós pépes Komló	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		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	1,00	0,00	0,03	0,03	0,04		
			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	0,60		





# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 14. péntek (00616) Alsós pépes Komló	E	Csirkeraguleves	524,83	125,56	13,36	2,90	0,42	11,24	0,09	0,73		
		Császármorzsa	2 018,38	482,86	10,40	15,57	0,16	71,42	0,00	0,00		
		Meggy dzsem	151,65	36,28	0,06	0,00	0,00	8,85	8,08	0,00		
		Porcukor	83,92	20,08	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00		
	U	Kockasajt (Sajtfalat)	251,88	60,26	2,24	4,90	3,14	2,96	1,70	0,24		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		Összesen:	5 079,41	1 215,17	48,82	33,04	6,64	174,21	15,14	2,36		

.....  
Üzletvezet

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM