



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.31. - 2022.02.06.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 01. 31. hétfő	(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		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			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	Zöldséges reszelttészta leves	305,40	73,06	2,27	1,55	0,19	12,31	0,11	1,28		
			Sertéspörkölt	808,42	193,40	17,35	12,14	2,95	3,43	0,00	0,77		
			Burgonyafőzelék	934,85	223,65	5,31	5,93	1,90	36,43	0,00	1,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Vaníliás ízű krémpuding	512,50	122,02	2,40	3,00	2,10	21,00	0,00	0,20		
			Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
			Összesen:	5 042,51	1 205,75	50,45	34,71	10,95	167,67	0,32	4,64		
2022. 02. 01. kedd	(00616) Alsós pépes Komló	T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27		
			Sajtos kifi	638,00	152,63	5,20	1,50	0,45	28,70	1,10	0,50		
		E	Lebbencsleves	520,42	124,50	3,03	4,45	1,10	17,68	0,53	0,92		
			Csirkekockák négysajtos mártásban	1 214,72	290,60	25,81	16,43	4,79	9,67	0,43	1,11		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 01. kedd	(00616) Alsós pépes Komló	E	Mexikói rizs	1 360,53	325,49	6,90	6,81	0,78	58,55	0,48	0,60	     	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Paprikás szalámi	32,85	7,86	0,00	0,45	0,32	0,01	0,00	0,50		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			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		
			Összesen:	5 359,74	1 282,23	54,58	38,15	10,45	174,47	14,72	4,32		
2022. 02. 02. szerda	(00616) Alsós pépes Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Tavaszi szelet	347,36	83,10	3,60	7,20	3,03	0,99	0,21	0,50		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
		E	Zöldborsóleves	415,99	99,38	4,45	1,91	0,24	15,70	0,15	0,76	     	
			Halfilé bakonyi módra	816,11	195,24	15,23	11,73	3,30	6,21	0,00	0,87	   	
			Bulgur	1 034,02	247,37	7,37	5,44	0,67	45,52	0,00	0,62		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,20		
		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:	4 928,08	1 178,82	49,39	40,16	14,77	155,45	12,02	4,02		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 03. csütörtök	(00616) Alsós pépes Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Trappistasajt-krém	698,88	167,20	9,16	14,17	7,22	0,56	0,00	0,57		
			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	Rostos almalé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02		
			Mustáros kakukkfűves sertéskaraj	795,18	190,23	17,59	11,38	2,85	4,14	0,25	0,68		
			Hagymás törtburgonya	1 017,21	243,35	5,42	5,08	0,58	42,91	0,00	0,72		
			Céklasaláta	111,30	26,63	0,91	0,07	0,00	5,60	5,46	0,53		
		U	Gyümölcséteges joghurt	752,40	180,00	4,50	7,80	5,25	22,50	21,00	0,15		
			Összesen:	5 054,96	1 209,32	50,74	43,00	17,90	151,43	26,89	3,30		
2022. 02. 04. péntek	(00616) Alsós pépes Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Majorannás kenőmájás	322,65	77,19	3,01	6,69	3,24	0,54	0,00	0,45		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E	Húsgombóclevés	822,29	196,72	10,31	12,01	3,73	11,50	0,09	0,93		
			Mákos metélt	2 072,68	495,86	14,60	14,66	2,96	75,79	19,98	1,62		
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 04.	(00616) Alsós konyha	U	Sonkás kockasajt	281,06	66,92	3,22	4,90	3,30	1,90	1,72	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
			Összesen:	5 404,26	1 292,57	49,84	43,62	15,22	169,35	22,03	4,24		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM