



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.

|                        | 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. 02. 07.<br>hétfő | (00616)<br>Alsós pépes Komló | T | Tej                                             | 507,15       | 121,33         | 8,50        | 3,75     | 2,04           | 13,25          | 0,00      | 0,33   |            |          |
|                        |                              |   | Reszelt sajt                                    | 544,05       | 130,15         | 9,70        | 9,84     | 6,25           | 0,56           | 0,00      | 0,53   |            |          |
|                        |                              |   | Liga margarin                                   | 132,80       | 31,77          | 0,01        | 3,50     | 0,95           | 0,02           | 0,00      | 0,05   |            |          |
|                        |                              |   | Paprika                                         | 16,38        | 3,92           | 0,24        | 0,06     | 0,00           | 0,60           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|                        |                              | E | Fehér kenyér                                    | 716,40       | 171,39         | 5,70        | 0,60     | 0,00           | 34,50          | 0,06      | 0,60   |            |          |
|                        |                              |   | Csontleves                                      | 259,46       | 62,07          | 2,48        | 1,16     | 0,02           | 10,21          | 0,54      | 1,27   |            |          |
|                        |                              |   | Par.húsgombóc<br>árpagyönggyel<br>f.burgonyával | 1 762,98     | 421,76         | 14,70       | 16,50    | 4,80           | 53,02          | 16,79     | 1,61   |            |          |
|                        |                              |   | Teljes kiőrlésű kenyér                          | 555,94       | 133,00         | 4,90        | 1,20     | 0,30           | 24,10          | 0,15      | 0,30   |            |          |
|                        |                              | U | Fahéjas csiga                                   | 806,74       | 193,00         | 2,50        | 10,25    | 5,25           | 12,75          | 7,10      | 0,37   |            |          |
|                        |                              |   | Mandarin                                        | 156,78       | 37,51          | 0,56        | 0,24     | 0,00           | 7,84           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|                        |                              |   | Almalé                                          | 386,00       | 91,90          | 0,10        | 0,10     | 0,00           | 22,60          | 11,00     | 0,00   |            |          |
|                        |                              |   | Összesen:                                       | 5 844,68     | 1 397,80       | 49,39       | 47,20    | 19,61          | 179,45         | 35,64     | 5,06   |            |          |



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                         |                              |           |                                    |          |        |       |       |        |       |       |      |  |  |
|-------------------------|------------------------------|-----------|------------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--|--|
| 2022. 02. 08.<br>kedd   | (00616)<br>Alsós pépes Komló | T         | Kakaó                              | 775,51   | 185,53 | 8,81  | 3,89  | 2,11   | 28,40 | 15,00 | 0,34 |  |  |
|                         |                              |           | Magyaros vajkrém                   | 246,40   | 58,95  | 0,80  | 4,00  | 0,00   | 0,64  | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                         |                              |           | Teljes kiőrlésű kenyér             | 667,13   | 159,60 | 5,88  | 1,44  | 0,36   | 28,92 | 0,18  | 0,36 |  |  |
|                         |                              | E         | Karfiolleves                       | 419,10   | 100,26 | 3,70  | 4,15  | 1,47   | 11,85 | 0,64  | 1,21 |  |  |
|                         |                              |           | Pirított sertésmáj                 | 652,22   | 156,03 | 16,17 | 7,57  | 2,44   | 5,59  | 0,00  | 0,75 |  |  |
|                         |                              |           | Párolt rizs                        | 1 270,05 | 303,84 | 5,70  | 6,72  | 0,78   | 54,74 | 0,42  | 0,99 |  |  |
|                         |                              |           | Csemege uborka                     | 42,00    | 10,05  | 0,42  | 0,07  | 0,00   | 1,68  | 1,33  | 0,70 |  |  |
|                         |                              |           | Banán                              | 351,02   | 83,98  | 1,04  | 0,08  | 0,00   | 19,36 | 0,00  | 0,04 |  |  |
|                         |                              | U         | Sárgabarack joghurt                | 355,30   | 85,00  | 3,75  | 1,38  | 1,00   | 14,38 | 13,25 | 0,13 |  |  |
|                         |                              |           | Kifli                              | 625,05   | 149,53 | 4,95  | 1,26  | 0,27   | 28,71 | 1,08  | 0,39 |  |  |
|                         |                              | Összesen: | 5 403,78                           | 1 292,77 | 51,22  | 30,56 | 8,43  | 194,27 | 31,90 | 4,91  |      |  |  |
| 2022. 02. 09.<br>szerda | (00616)<br>Alsós pépes Komló | T         | Tea                                | 163,71   | 39,17  | 0,40  | 0,08  | 0,00   | 9,13  | 8,99  | 0,00 |  |  |
|                         |                              |           | Főtt bécsi rudacska                | 57,27    | 13,70  | 6,50  | 12,50 | 3,85   | 0,00  | 0,00  | 1,05 |  |  |
|                         |                              |           | Ketchup                            | 68,04    | 16,28  | 0,32  | 0,06  | 0,00   | 3,60  | 2,10  | 0,32 |  |  |
|                         |                              |           | Fehér kenyér                       | 716,40   | 171,39 | 5,70  | 0,60  | 0,00   | 34,50 | 0,06  | 0,60 |  |  |
|                         |                              | E         | Zöldségleves snidlinges galuskával | 265,57   | 63,53  | 2,01  | 1,98  | 0,28   | 9,25  | 0,11  | 0,69 |  |  |
|                         |                              |           | Sertéssült                         | 795,85   | 190,40 | 17,54 | 11,21 | 2,84   | 4,60  | 0,00  | 1,01 |  |  |
|                         |                              |           | Lencsefőzelék                      | 1 316,02 | 314,84 | 17,80 | 8,38  | 1,78   | 41,63 | 0,18  | 0,61 |  |  |



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                                            |   |                         |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|------------------------------------------------------------|---|-------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2022. 02. 09.<br>szerda<br>(00616)<br>Alsós pépes Komló    | E | Teljes kiőrlésű kenyér  | 555,94   | 133,00   | 4,90  | 1,20  | 0,30  | 24,10  | 0,15  | 0,30 |  |  |
|                                                            | U | Sajtkrém                | 252,90   | 60,50    | 2,36  | 4,58  | 2,46  | 2,44   | 0,00  | 0,35 |  |  |
|                                                            |   | Savanyú káposzta        | 24,95    | 5,97     | 0,33  | 0,06  | 0,03  | 1,02   | 0,00  | 0,27 |  |  |
|                                                            |   | Fehér kenyér            | 716,40   | 171,39   | 5,70  | 0,60  | 0,00  | 34,50  | 0,06  | 0,60 |  |  |
|                                                            |   | Összesen:               | 4 933,05 | 1 180,17 | 63,56 | 41,25 | 11,54 | 164,77 | 11,65 | 5,80 |  |  |
| 2022. 02. 10.<br>csütörtök<br>(00616)<br>Alsós pépes Komló | T | Tejeskávé               | 786,49   | 188,15   | 8,69  | 3,79  | 2,04  | 29,48  | 14,99 | 0,34 |  |  |
|                                                            |   | Petrezselymes margarin  | 265,73   | 63,57    | 0,02  | 7,00  | 1,90  | 0,04   | 0,00  | 0,10 |  |  |
|                                                            |   | 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 | Gyümölcsleves           | 591,53   | 141,51   | 3,08  | 0,85  | 0,38  | 29,46  | 14,99 | 0,37 |  |  |
|                                                            |   | Csirkepaprikás          | 837,18   | 200,28   | 17,90 | 12,02 | 2,92  | 4,87   | 0,00  | 0,99 |  |  |
|                                                            |   | Penne tészta            | 1 191,33 | 285,01   | 8,75  | 5,69  | 0,60  | 51,10  | 0,00  | 0,66 |  |  |
|                                                            | U | Vaníliás ízű krémpuding | 512,50   | 122,02   | 2,40  | 3,00  | 2,10  | 21,00  | 0,00  | 0,20 |  |  |
|                                                            |   | Kifli                   | 625,05   | 149,53   | 4,95  | 1,26  | 0,27  | 28,71  | 1,08  | 0,39 |  |  |
|                                                            |   | Összesen:               | 5 504,41 | 1 316,24 | 51,97 | 35,11 | 10,58 | 194,78 | 31,24 | 3,41 |  |  |



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                                         |   |                                         |          |          |       |       |      |        |       |      |  |  |
|---------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 2022. 02. 11.<br>péntek<br>(00616)<br>Alsós pépes Komló | T | Tea                                     | 163,71   | 39,17    | 0,40  | 0,08  | 0,00 | 9,13   | 8,99  | 0,00 |  |  |
|                                                         |   | Körözött                                | 226,85   | 54,27    | 5,15  | 2,79  | 1,51 | 2,08   | 0,00  | 0,60 |  |  |
|                                                         |   | Teljes kiőrlésű kenyér                  | 667,13   | 159,60   | 5,88  | 1,44  | 0,36 | 28,92  | 0,18  | 0,36 |  |  |
|                                                         | E | Korhelyleves sertéshússal<br>lestyánnal | 678,27   | 162,27   | 10,81 | 9,04  | 3,21 | 9,19   | 0,20  | 1,18 |  |  |
|                                                         |   | Tejberizs kakaós szóráttal              | 1 771,49 | 423,65   | 10,65 | 4,40  | 1,98 | 84,24  | 35,90 | 0,59 |  |  |
|                                                         |   | Alma                                    | 174,50   | 41,75    | 0,48  | 0,48  | 0,00 | 8,40   | 0,00  | 0,01 |  |  |
|                                                         |   | Fehér kenyér                            | 238,80   | 57,13    | 1,90  | 0,20  | 0,00 | 11,50  | 0,02  | 0,20 |  |  |
|                                                         | U | Füstölt ínyenc sonka                    | 128,10   | 30,65    | 4,92  | 0,69  | 0,27 | 1,05   | 0,12  | 0,66 |  |  |
|                                                         |   | Delma margarin                          | 75,24    | 18,00    | 0,05  | 2,00  | 0,00 | 0,05   | 0,05  | 0,08 |  |  |
|                                                         |   | Fehér kenyér                            | 716,40   | 171,39   | 5,70  | 0,60  | 0,00 | 34,50  | 0,06  | 0,60 |  |  |
|                                                         |   | Összesen:                               | 4 840,49 | 1 157,88 | 45,94 | 21,72 | 7,33 | 189,06 | 45,52 | 4,28 |  |  |

.....  
Üzletvezet

.....  
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM