



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.

|                         | Diéta                         |   | Étlap tétel                                     | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|-------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2022. 02. 07.<br>hétfő  | (00566)<br>Felső Kender Komló | E | Csontleves                                      | 308,11       | 73,71          | 3,01        | 1,52     | 0,03       | 11,79          | 0,65      | 1,28   |            |          |
|                         |                               |   | Par.húsgombóc<br>árpagyönggyel<br>f.burgonyával | 2 109,19     | 504,59         | 17,44       | 19,97    | 5,78       | 63,02          | 20,35     | 1,64   |            |          |
|                         |                               |   | Teljes kiőrlésű kenyér                          | 555,94       | 133,00         | 4,90        | 1,20     | 0,30       | 24,10          | 0,15      | 0,30   |            |          |
|                         |                               |   | Összesen:                                       | 2 973,24     | 711,30         | 25,35       | 22,69    | 6,11       | 98,91          | 21,15     | 3,22   |            |          |
| 2022. 02. 08.<br>kedd   | (00566)<br>Felső Kender Komló | E | Karfiollevés                                    | 514,36       | 123,05         | 4,43        | 5,26     | 1,84       | 14,27          | 0,80      | 1,41   |            |          |
|                         |                               |   | Pirított sertésmáj                              | 783,31       | 187,39         | 18,29       | 9,52     | 2,86       | 6,89           | 0,00      | 0,97   |            |          |
|                         |                               |   | Párolt rizs                                     | 1 452,67     | 347,53         | 6,53        | 7,68     | 0,89       | 62,61          | 0,53      | 1,00   |            |          |
|                         |                               |   | Csemege uborka                                  | 48,00        | 11,48          | 0,48        | 0,08     | 0,00       | 1,92           | 1,52      | 0,80   |            |          |
|                         |                               |   | Banán                                           | 351,02       | 83,98          | 1,04        | 0,08     | 0,00       | 19,36          | 0,00      | 0,04   |            |          |
|                         |                               |   | Összesen:                                       | 3 149,36     | 753,43         | 30,77       | 22,62    | 5,59       | 105,05         | 2,85      | 4,22   |            |          |
| 2022. 02. 09.<br>szerda | (00566)<br>Felső Kender Komló | E | Zöldségleves snidlinges<br>galuskával           | 324,17       | 77,55          | 2,44        | 2,35     | 0,32       | 11,45          | 0,14      | 0,90   |            |          |
|                         |                               |   | Sertéssült                                      | 983,69       | 235,33         | 21,91       | 13,78    | 3,52       | 5,64           | 0,00      | 1,05   |            |          |
|                         |                               |   | Lencsefőzelék                                   | 1 558,23     | 372,78         | 20,89       | 10,14    | 2,20       | 48,99          | 0,23      | 0,61   |            |          |
|                         |                               |   | Teljes kiőrlésű kenyér                          | 555,94       | 133,00         | 4,90        | 1,20     | 0,30       | 24,10          | 0,15      | 0,30   |            |          |
|                         |                               |   | Összesen:                                       | 3 422,03     | 818,66         | 50,14       | 27,47    | 6,34       | 90,18          | 0,52      | 2,86   |            |          |



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                                             |   |                                         |          |        |       |       |      |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2022. 02. 10.<br>csütörtök<br>(00566)<br>Felső Kender Komló | E | Gyümölcsleves                           | 689,68   | 165,00 | 3,58  | 0,99  | 0,42 | 34,39  | 16,98 | 0,47 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                                                             |   | Csirkepaprikás                          | 970,98   | 232,29 | 20,27 | 14,04 | 3,47 | 5,91   | 0,00  | 1,21 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                                                             |   | Penne tészta                            | 1 371,54 | 328,12 | 10,00 | 6,77  | 0,71 | 58,40  | 0,00  | 0,67 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|                                                             |   | Összesen:                               | 3 032,20 | 725,41 | 33,85 | 21,80 | 4,60 | 98,70  | 16,98 | 2,35 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 2022. 02. 11.<br>péntek<br>(00566)<br>Felső Kender Komló    | E | Korhelyleves sertéshússal<br>lestyánnal | 833,35   | 199,37 | 13,38 | 11,28 | 4,01 | 10,81  | 0,27  | 1,50 |        |  |
|                                                             |   | Fánk                                    | 2 392,16 | 572,29 | 15,97 | 16,65 | 2,98 | 89,32  | 10,39 | 0,37 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                                                             |   | Sárgabarack dzsem                       | 186,85   | 44,70  | 0,13  | 0,01  | 0,00 | 10,98  | 9,87  | 0,00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                             |   | Porcukor                                | 167,83   | 40,15  | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 9,99   | 9,99  | 0,00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                             |   | Alma                                    | 174,50   | 41,75  | 0,48  | 0,48  | 0,00 | 8,40   | 0,00  | 0,01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                             |   | Összesen:                               | 3 754,69 | 898,26 | 29,96 | 28,42 | 6,99 | 129,50 | 30,52 | 1,88 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |

.....  
Üzletvezet

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM