



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.02.14. - 2022.02.20.
































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. 14. hétfő (00563) Alsós Gagarin Komló	<b>T</b> Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
	Párizsi felvágott	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68		
	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,60	0,00	34,98	0,06	0,72		
	<b>E</b> Köménymaglevés	294,68	70,50	1,24	3,66	0,99	7,41	0,12	0,79	  	
	Pulykasült	525,58	125,74	16,42	6,61	1,50	0,10	0,00	0,76	    	
	Fejtett babfőzelék	1 346,25	322,07	16,04	7,52	1,85	47,17	0,00	0,60	   	
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
	Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
	<b>U</b> Téliszalámis kockasajt	402,60	96,32	3,86	8,78	0,00	0,70	0,00	0,44		
	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,39	 	
		Összesen:	5 462,14	1 306,74	64,41	41,92	9,55	162,59	1,41	5,00	



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 15. kedd (00563) Alsós Gagarin Komló												
T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27	 		
	Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,16			
	Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29			
	E	Csontleves	259,46	62,07	2,48	1,16	0,02	10,21	0,54	1,27	     	
		Flekken szelet	776,43	185,75	17,37	11,20	2,84	3,66	0,14	0,81	 	
		Rizi-bizi	1 382,67	330,78	7,84	6,84	0,78	58,98	0,37	0,51	     	
		Céklasaláta	111,30	26,63	0,91	0,07	0,00	5,60	5,46	0,53		
	U	Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33	   	
		Banán	526,53	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,07		
Összesen:		5 014,58	1 199,65	47,69	35,57	13,90	171,02	30,77	4,24			
2022. 02. 16. szerda (00563) Alsós Gagarin 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	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00			
	Szezámos rántott hal	2 077,77	497,07	21,42	35,34	4,82	10,13	0,00	0,85	    		
	Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,89	0,11	42,15	0,00	0,81			
	Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70			
U	Eidámi sajt	515,97	123,44	9,17	9,31	5,92	0,60	0,00	0,00			
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00			



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 16.		00563												
U	Tej.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29					
	Összesen:	5 669,96	1 356,00	53,36	55,20	15,12	143,84	19,29	3,38					
2022. 02. 17. csütörtök		(00563)												
Alsós Gagarin Komló														
T	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27					
	Tojáskrém	460,30	110,12	4,18	8,97	2,55	0,36	0,19	0,46					
	Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01					
	Teljes kiörlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36					
E	Brokkolikrémleves	379,68	90,83	4,42	2,64	0,50	12,19	0,64	0,66					
	Bolognai spagetti	2 422,26	579,49	25,78	26,32	9,11	58,96	3,65	1,24					
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:	5 556,58	1 329,32	55,71	45,94	15,92	169,85	32,98	3,39					
2022. 02. 18. péntek		(00563)												
Alsós Gagarin Komló														
T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27					
	Csokoládés gabonagolyó	336,00	80,38	1,16	0,70	0,16	16,80	6,66	0,00					
	Gyümölcsös ropogós müzli	372,00	89,00	1,72	3,68	2,14	12,10	5,16	0,00					
E	Palócleves	867,83	207,61	11,86	9,47	2,83	18,18	0,64	1,18					
	Fánk	1 248,71	298,73	7,98	9,72	1,65	44,66	5,19	0,19					
	Sárgabarack dzsem	93,42	22,35	0,06	0,00	0,00	5,49	4,94	0,00					
	Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00					



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 18. péntek (00563) Alsós Gagarin Konyha	E	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	U	Kenőmájas	321,90	77,01	3,00	6,69	3,24	0,51	0,00	0,45		
		Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00		
		Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		Összesen:	4 635,98	1 109,07	39,39	35,10	12,03	154,20	32,74	2,39		

.....  
Üzletvezet

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM