



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 (00565) Alsós Kender Komló	T 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			
	E 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			
	U 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																		
2022. 02. 16. szerda																		
2022. 02. 15. kedd (00565) Alsós Kender 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 (00565) Alsós Kender 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.	00565	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	(00565) Alsós Kender 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	(00565) Alsós Kender 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		
			Tejberizs kakaós szóráttal	1 771,49	423,65	10,65	4,40	1,98	84,24	35,90	0,59		
			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		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 18.	(00565) Alsós Kenderkürti	U	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:	4 897,51	1 171,49	42,00	29,78	12,36	178,30	48,52	2,79		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM