



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.02.21. - 2022.02.27.

|                        | 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. 21.<br>hétfő | (00569)<br>Alsós Szilvás Komló | T | Tej                    | 405,72       | 97,06          | 6,80        | 3,00     | 1,63           | 10,60          | 0,00      | 0,27   |            |          |
|                        |                                |   | Sonkakrém              | 313,13       | 74,91          | 4,63        | 5,76     | 3,19           | 1,01           | 0,39      | 0,12   |            |          |
|                        |                                |   | 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 | Tojásleves             | 216,19       | 51,72          | 1,75        | 3,48     | 0,54           | 3,29           | 0,00      | 0,62   |            |          |
|                        |                                |   | Aprópecsenye           | 714,04       | 170,82         | 17,15       | 10,22    | 2,73           | 2,36           | 0,20      | 0,76   |            |          |
|                        |                                |   | Zöldborsófőzelék       | 912,14       | 218,22         | 11,59       | 5,82     | 0,81           | 29,33          | 1,50      | 0,66   |            |          |
|                        |                                |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 555,94       | 133,00         | 4,90        | 1,20     | 0,30           | 24,10          | 0,15      | 0,30   |            |          |
|                        |                                | U | Kakaós csiga           | 1 750,38     | 418,75         | 7,12        | 18,50    | 8,00           | 54,50          | 17,25     | 0,75   |            |          |
|                        |                                |   | Összesen:              | 5 616,91     | 1 343,76       | 60,00       | 48,67    | 17,20          | 161,07         | 19,55     | 4,20   |            |          |
| 2022. 02. 22.<br>kedd  | (00569)<br>Alsós Szilvás Komló | T | Kakaó                  | 775,51       | 185,53         | 8,81        | 3,89     | 2,11           | 28,40          | 15,00     | 0,34   |            |          |
|                        |                                |   | Tejfölös túró          | 206,43       | 49,39          | 5,00        | 2,65     | 1,45           | 1,33           | 0,00      | 0,31   |            |          |
|                        |                                |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 667,13       | 159,60         | 5,88        | 1,44     | 0,36           | 28,92          | 0,18      | 0,36   |            |          |
|                        |                                | E | Paradicsom leves       | 616,87       | 147,58         | 2,58        | 3,26     | 0,40           | 27,15          | 17,05     | 0,78   |            |          |
|                        |                                |   | Rozmaringos csirkecomb | 494,99       | 118,42         | 16,74       | 5,35     | 1,19           | 0,63           | 0,07      | 0,78   |            |          |
|                        |                                |   | Zöldséges bulgur       | 1 199,95     | 264,49         | 9,40        | 5,61     | 0,69           | 53,24          | 0,00      | 1,45   |            |          |



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                         |                                |   |                          |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|-------------------------|--------------------------------|---|--------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2022. 02. 22.<br>kedd   | (00569)<br>Alsós Szilvás Komló | E | Vegyes vágott savanyúság | 58,21    | 13,93    | 0,77  | 0,14  | 0,07  | 2,38   | 0,00  | 0,42 |  |  |
|                         |                                | U | Banán                    | 526,53   | 125,96   | 1,56  | 0,12  | 0,00  | 29,04  | 0,00  | 0,07 |  |  |
|                         |                                |   | Csokoládés müzliszelet   | 330,96   | 79,18    | 1,20  | 2,80  | 0,00  | 12,20  | 4,20  | 0,00 |  |  |
|                         |                                |   | Összesen:                | 4 876,58 | 1 144,08 | 51,94 | 25,26 | 6,27  | 183,29 | 36,50 | 4,51 |  |  |
| 2022. 02. 23.<br>szerda | (00569)<br>Alsós Szilvás 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 | Daragaluskaleves         | 396,44   | 94,84    | 2,05  | 4,16  | 0,50  | 12,07  | 0,06  | 0,88 |  |  |
|                         |                                |   | Párolt sertésszelet      | 731,93   | 175,10   | 17,16 | 10,70 | 2,79  | 2,35   | 0,09  | 0,61 |  |  |
|                         |                                |   | Serpenyős burgonya       | 1 015,67 | 242,98   | 5,85  | 3,78  | 0,42  | 45,28  | 0,00  | 0,53 |  |  |
|                         |                                |   | Csemege uborka           | 42,00    | 10,05    | 0,42  | 0,07  | 0,00  | 1,68   | 1,33  | 0,70 |  |  |
|                         |                                |   | Teljes kiőrlésű kenyér   | 555,94   | 133,00   | 4,90  | 1,20  | 0,30  | 24,10  | 0,15  | 0,30 |  |  |
|                         |                                | U | Trapista sajt            | 544,05   | 130,15   | 9,70  | 9,84  | 6,25  | 0,56   | 0,00  | 0,53 |  |  |
|                         |                                |   | Delma margarin           | 37,62    | 9,00     | 0,03  | 1,00  | 0,00  | 0,03   | 0,03  | 0,04 |  |  |
|                         |                                |   | Uborka                   | 14,74    | 3,53     | 0,30  | 0,03  | 0,00  | 0,51   | 0,00  | 0,01 |  |  |
|                         |                                |   | Vizes zsemle             | 695,20   | 166,32   | 5,61  | 0,66  | 0,00  | 33,16  | 0,11  | 0,60 |  |  |
|                         |                                |   | Összesen:                | 5 039,01 | 1 205,51 | 58,94 | 44,68 | 14,11 | 166,97 | 12,92 | 6,17 |  |  |



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                                              |   |                                  |          |          |       |       |      |        |       |      |  |  |
|--------------------------------------------------------------|---|----------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 2022. 02. 24.<br>csütörtök<br>(00569)<br>Alsós Szilvás Komló | T | Tejeskávé                        | 629,19   | 150,52   | 6,95  | 3,03  | 1,63 | 23,58  | 11,99 | 0,27 |  |  |
|                                                              |   | Sajtos kifi                      | 638,00   | 152,63   | 5,20  | 1,50  | 0,45 | 28,70  | 1,10  | 0,50 |  |  |
|                                                              | E | Karalábéleves                    | 449,41   | 107,38   | 3,52  | 4,04  | 1,48 | 13,86  | 0,71  | 0,67 |  |  |
|                                                              |   | Fűszeres csirkemell              | 555,74   | 132,95   | 19,86 | 5,47  | 0,73 | 0,91   | 0,00  | 0,94 |  |  |
|                                                              |   | Párolt rizs                      | 1 270,05 | 303,84   | 5,70  | 6,72  | 0,78 | 54,74  | 0,42  | 0,99 |  |  |
|                                                              |   | Párolt vegyes zöldség            | 264,74   | 6,88     | 3,65  | 0,66  | 0,07 | 10,42  | 0,53  | 2,88 |  |  |
|                                                              |   | Alma                             | 145,41   | 34,79    | 0,40  | 0,40  | 0,00 | 7,00   | 0,00  | 0,01 |  |  |
|                                                              |   |                                  |          |          |       |       |      |        |       |      |  |  |
|                                                              | U | Savanyú káposzta                 | 16,63    | 3,98     | 0,22  | 0,04  | 0,02 | 0,68   | 0,00  | 0,18 |  |  |
|                                                              |   | Paprikás szalámi                 | 32,85    | 7,86     | 0,00  | 0,45  | 0,32 | 0,01   | 0,00  | 0,50 |  |  |
|                                                              |   | Liga margarin                    | 265,61   | 63,54    | 0,02  | 7,00  | 1,90 | 0,04   | 0,00  | 0,10 |  |  |
|                                                              |   | Telj.kiörl.zsemle                | 660,00   | 157,89   | 5,83  | 1,43  | 0,38 | 28,38  | 0,16  | 0,29 |  |  |
|                                                              |   | Összesen:                        | 4 927,63 | 1 122,26 | 51,35 | 30,74 | 7,76 | 168,32 | 14,91 | 7,33 |  |  |
| 2022. 02. 25.<br>péntek<br>(00569)<br>Alsós Szilvás Komló    | T | Tej                              | 507,15   | 121,33   | 8,50  | 3,75  | 2,04 | 13,25  | 0,00  | 0,33 |  |  |
|                                                              |   | Fokhagymás-petrezselymes vajkrém | 218,20   | 52,20    | 0,56  | 5,16  | 3,28 | 1,04   | 0,52  | 0,30 |  |  |
|                                                              |   | Kukoricás kenyér                 | 724,80   | 173,40   | 5,70  | 0,60  | 0,00 | 34,98  | 0,06  | 0,72 |  |  |



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                                           |   |                    |          |          |       |       |       |        |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|-----------------------------------------------------------|---|--------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2022. 02. 25.<br>péntek<br>(00569)<br>Alsós Szilvás Komló | E | Babgulyás          | 1 021,48 | 244,27   | 15,65 | 9,29  | 1,87  | 24,07  | 0,28 | 1,13 |     |  |
|                                                           |   | Sajtos tészta      | 1 823,95 | 436,35   | 17,16 | 17,04 | 7,01  | 53,07  | 0,00 | 1,43 |     |  |
|                                                           |   | Körte              | 116,33   | 27,83    | 0,32  | 0,32  | 0,00  | 5,60   | 0,00 | 0,01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                                                           | U | Ízes sonka         | 180,00   | 43,06    | 5,10  | 2,40  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,84 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                                                           |   | 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 kiőrl.kifli | 503,69   | 120,50   | 3,70  | 1,80  | 0,85  | 21,00  | 1,30 | 0,60 |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                                                           |   | Összesen:          | 5 255,87 | 1 257,28 | 57,00 | 43,92 | 16,01 | 154,23 | 2,16 | 5,41 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                                                           |   |                    |          |          |       |       |       |        |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |

.....  
Üzletvezet

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM