



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. hétfő	(00616) Alsós pépes 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		
			Naracslé 100% 0,20 l	378,00	90,00	1,40	0,40	0,10	18,80	18,80	0,00		
			Összesen:	5 994,91	1 433,76	61,40	49,07	17,30	179,87	38,35	4,20		
2022. 02. 22. kedd	(00616) Alsós pépes 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		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 22. kedd (00616) Alsós pépes Komló	E	Zöldséges bulgur	1 199,95	264,49	9,40	5,61	0,69	53,24	0,00	1,45		
		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		
		Kinder tejszelet	491,00	117,46	2,20	7,80	4,60	9,50	8,30	0,17		
		Összesen:	5 036,62	1 182,36	52,94	30,26	10,87	180,59	40,60	4,68		
2022. 02. 23. szerda (00616) 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	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		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 23	(00616)	U	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
			Összesen:	5 060,21	1 210,58	59,03	44,62	14,11	168,31	12,87	6,17		
2022. 02. 24. csütörtök	(00616) Alsós pépes 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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Összesen:	4 934,76	1 123,97	51,40	30,75	7,74	168,86	14,93	7,40		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 25. péntek (00616) Alsós pépes 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		
	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 kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
	Összesen:		5 419,31	1 296,38	59,18	43,56	15,52	162,15	1,04	5,17		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM