



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.02.28. - 2022.03.06.

	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. 28. hétfő	(00616) Alsós pépes Komló	T	Tejbedara, Fahéjas szórát	1 563,76	374,11	10,58	3,42	1,63	74,80	34,37	0,56		
		E	Kertészleves	259,50	61,95	2,71	1,21	0,18	9,77	0,49	0,64		
			Budapest csirkemell	919,12	219,88	20,57	10,54	1,87	10,37	0,00	1,00		
			Párolt rizs	1 270,05	303,84	5,70	6,72	0,78	54,74	0,42	0,99		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		U	Sajtos tavaszi pulyka rolád	240,77	57,60	3,60	4,50	1,71	0,63	0,15	0,60		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Összesen:	5 404,15	1 292,73	50,09	31,41	7,48	198,61	35,61	4,24		
2022. 03. 01. kedd	(00616) Alsós pépes Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Zala felvágott	218,20	52,20	3,60	3,90	1,65	0,66	0,09	0,68		
			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		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
		E	Tarhonyaleves	305,94	73,19	2,05	1,79	0,18	11,78	0,64	0,68		
			Vagdalt	1 158,19	277,08	11,26	19,64	5,23	8,01	0,03	0,77		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 03. 01. kedd	(00616) Alsós pépes Komló	E	Tökfőzelék	782,59	187,22	4,38	9,27	2,10	21,18	0,00	0,75	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Virágméz	205,13	49,07	0,06	0,00	0,00	12,15	12,15	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
			Összesen:	5 459,01	1 305,98	46,47	47,81	13,41	161,37	13,18	4,81		
2022. 03. 02. szerda	(00616) Alsós pépes Komló	T	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27	 	
			Reszelt 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		
			Ketchup	68,04	16,28	0,32	0,06	0,00	3,60	2,10	0,32		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E	Zellerkrémleves	398,22	95,27	3,29	2,70	0,50	13,93	0,53	0,75	       	
			Halpaprikás	693,63	165,94	13,45	9,84	2,60	4,93	0,00	0,31	   	
			Tészta köret	1 252,30	299,59	8,37	6,68	0,53	49,50	0,00	0,59	 	
		U	Mandarin	117,59	28,13	0,42	0,18	0,00	5,88	0,00	0,00		
			Fatörzs kifli	781,66	187,00	4,20	6,75	2,50	26,80	6,10	0,50	   	
			Összesen:	5 189,43	1 241,48	52,61	41,52	14,37	157,73	20,93	3,67		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 03. 03. csütörtök	00616 Alsós pépes Komló	T	Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11				
			Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33				
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05				
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00				
			Teljes kiörlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36				
		E	Rostos almalé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02				
			Sertésborda parasztosan	1 816,97	434,68	23,04	17,33	4,32	45,39	0,17	1,09				
			Céklasaláta	111,30	26,63	0,91	0,07	0,00	5,60	5,46	0,53				
		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:	5 030,01	1 203,35	51,13	33,29	10,37	174,59	22,14	2,88				
		2022. 03. 04. péntek	00616 Alsós pépes Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
					Snidlinges májas	389,99	93,30	2,46	8,91	3,33	1,11	0,81	0,50		
Fehér kenyér	716,40				171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60				
E	Pulykaraguleves			515,25	123,27	11,55	3,93	0,86	10,21	0,11	0,94				
	Mákos nudli			2 719,97	650,71	17,10	16,15	2,42	108,76	19,98	0,60				
	Alma			116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01				



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 03. 04.	(00616) Alsós konyha	U	Kockasajt (Sajtfalat)	269,86	64,26	2,24	4,90	3,14	2,96	1,70	0,24		
			Teljes kiórlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Összesen:	5 800,65	1 387,42	52,05	39,25	11,74	202,66	22,84	3,52		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM