



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 (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Párolt rizs	1 270,05	303,84	5,70	6,72	0,78	54,74	0,42	0,99		
	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		
	Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
	Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
	Összesen:		3 231,07	772,85	32,87	24,19	7,42	106,03	12,37	3,00	
2022. 03. 01. kedd (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	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		
	Tökfőzelék	782,59	187,22	4,38	9,27	2,10	21,18	0,00	0,75		
	Teljes kiórlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	Dörmi tejes piskóta szelet	489,06	117,00	1,80	4,60	0,70	17,00	8,80	0,25		
	Összesen:		3 408,05	815,32	24,71	36,82	8,51	87,67	9,62	2,76	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 03. 02. szerda (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
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		
	Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	Fatörzs kifli	781,66	187,00	4,20	6,75	2,50	26,80	6,10	0,50		
	Összesen:	3 242,14	775,63	29,63	26,29	6,13	100,76	6,63	2,16		
2022. 03. 03. csütörtök (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
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		
	Narancs	138,49	33,13	0,48	0,16	0,00	6,80	0,00	0,01		
	Céklasaláta	111,30	26,63	0,91	0,07	0,00	5,60	5,46	0,53		
	Túrós batyú	1 212,20	290,00	6,90	12,80	6,60	36,50	8,60	0,48		
	Összesen:	3 858,63	923,12	31,51	30,36	10,92	129,29	14,23	2,13		





ISKOLA ÉTTEREM

2022. 03. 04. péntek (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Mákos nudli	2 504,29	599,11	15,80	14,74	2,32	100,36	19,98	0,60	
		Pulykaraguleves	515,25	123,27	11,55	3,93	0,86	10,21	0,11	0,94	
		Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02	
		Összesen:	3 310,37	791,96	28,15	19,47	3,18	124,57	20,09	1,56	

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM