



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.21. - 2022.11.27.

	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. 11. 21. hétfő	(00616) Alsós pépes Komló	T	Tejbedara kakaós szórattal	1 611,80	385,45	12,45	4,36	2,12	73,03	30,91	0,65		
		E	Köménymaglevés	294,68	70,50	1,24	3,66	0,99	7,41	0,12	0,10		
			Sült csirkecombfilé	493,11	117,97	15,73	5,07	1,03	1,08	0,33	0,78		
			Kelkáposztafőzelék	687,11	164,38	6,18	4,27	0,47	24,85	0,00	0,69		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Sajtos tavaszi pulyka rolád	240,77	57,60	3,60	4,50	1,71	0,63	0,15	0,60		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Összesen:	4 864,95	1 163,72	51,12	25,22	6,98	176,04	31,77	4,31		
2022. 11. 22. kedd	(00616) Alsós pépes Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Főtt tojás	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Rostos almalé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 22. kedd (00616) Alsós pépes Komló	E	Párizsi csirkemell	1 060,40	253,68	23,44	10,19	1,44	16,74	0,00	0,98		
		Burgonyapüré	590,22	141,20	3,88	1,04	0,60	28,08	2,32	1,72		
		Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
	U	Vaníliás ízű krémpuding	512,50	122,02	2,40	3,00	2,10	21,00	0,00	0,20		
		Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
		Összesen:	4 613,72	1 103,17	51,72	23,94	7,68	166,27	7,91	4,83		
2022. 11. 23. szerda (00616) Alsós pépes Komló	T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
		Reszelt sajt	323,95	77,50	6,50	5,75	3,88	0,00	0,00	0,45		
		Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	E	Joghurtos fejtett bableves	566,56	135,54	5,64	3,51	0,59	19,96	0,12	0,73		
		Mustáros halragu	642,21	153,64	13,41	8,89	2,79	4,04	0,87	0,42		
		Mexikói rizs	1 360,48	325,47	6,90	6,81	0,78	58,56	0,49	0,67		
		Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
	U	Sárgabarack lekvár	218,40	52,25	0,08	0,00	0,00	12,56	0,00	0,00		
		Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 23.	(00616)	U	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Összesen:	5 001,38	1 196,51	44,91	28,98	8,97	183,45	10,72	3,74		
2022. 11. 24. csütörtök	(00616) Alsós pépes Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Zala felvágott	242,02	57,90	3,90	4,50	1,62	0,45	0,06	0,50		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Burgonyaleves	549,18	131,38	3,51	4,21	1,78	19,50	1,32	0,93		
			Lecsós csirkemáj	626,31	149,84	16,67	6,29	1,53	6,40	0,22	0,83		
			Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,62		
		U	Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
			Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
			Összesen:	4 410,26	1 055,09	49,73	33,55	13,15	141,54	13,25	4,08		
2022. 11. 25. péntek	(00616) Alsós pépes Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	4,00	0,00	0,64	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Sertésraguleves	606,64	145,13	11,88	5,74	1,48	11,20	0,09	0,74		
			Diós metélt	2 167,43	518,52	14,22	18,42	3,74	73,35	19,98	1,13		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 25. péntek	(00616) Alsós pépes konyha	E	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Sonkás kockasajt	281,06	66,92	3,22	4,90	3,30	1,90	1,72	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Összesen:	5 197,35	1 243,07	49,54	38,93	10,86	164,54	22,00	3,56		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!