



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.28. - 2022.12.04.

	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. 28. hétfő	(00616) Alsós pépes Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Körözött	215,96	51,67	4,99	2,76	1,73	1,59	0,88	0,23		
			Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60		
		E	Zöldségleves	268,24	64,06	1,87	1,73	0,24	9,93	0,71	1,16		
			Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	1 787,81	427,71	14,78	16,42	4,81	54,78	16,79	1,64		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
		U	Kinder tejszelet	493,24	118,00	2,20	7,80	4,60	9,50	8,30	0,17		
			Almapüré	221,54	53,00	0,30	0,00	0,00	12,00	12,00	0,00		
			Összesen:	4 822,61	1 153,63	42,66	34,40	13,72	164,25	38,83	4,58		
2022. 11. 29. kedd	(00616) Alsós pépes Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Csokoládés gabonagolyó	672,00	160,77	2,32	1,40	0,32	33,60	13,32	0,00		
		E	Gyümölcsleves	591,29	141,46	3,08	0,85	0,38	29,46	14,99	0,37		
			Debreceni tokány	983,68	235,33	20,51	15,30	5,10	3,66	0,23	0,71		
			Tészta köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,54		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 29. kedd	(00616) Alsós pépes Komló	E	Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
		U	Párizsi felvágott	265,85	63,60	3,30	5,40	2,04	0,36	0,12	0,50		
			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		
			Összesen:	5 011,26	1 198,88	52,45	35,21	11,45	163,33	30,93	3,64		
2022. 11. 30. szerda	(00616) Alsós pépes Komló	T	Kakaó	930,62	222,63	10,58	4,67	2,54	34,08	18,00	0,41		
			Petrezselymes margarin	75,37	18,03	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
		E	Zöldséges reszelttészta leves	305,40	73,06	2,27	1,55	0,19	12,31	0,11	1,28		
			Sertéssült	794,91	190,17	17,52	11,19	2,84	4,58	0,09	1,05		
			Zöldbabfőzelék	833,81	199,48	6,37	9,96	3,10	20,69	0,96	0,25		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		U	Szilvás muffin	828,12	198,11	3,15	8,09	2,19	27,90	12,85	0,49		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Naracslé 100% 0,20 l	378,00	90,00	1,40	0,40	0,10	18,80	18,80	0,00		
			Összesen:	5 534,90	1 323,70	52,25	39,98	11,86	182,60	51,06	4,92		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 01. csütörtök (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	458,13	109,60	5,20	10,00	3,08	0,00	0,00	0,84		
		Ketchup	67,09	16,05	0,18	0,06	0,01	3,60	3,15	0,27		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	E	Zöldséges karalábéleves	328,92	78,55	2,60	1,82	0,25	12,62	0,72	0,77		
		Sztroganoff csirkemell	954,58	228,37	22,01	13,36	4,59	4,66	0,34	0,62		
		Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	0,27		
		Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
	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	0,49		
Összesen:			4 938,44	1 181,31	49,75	36,99	10,78	162,03	30,11	3,71		
2022. 12. 02. péntek (00616) Alsós pépes Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Majorannás kenőmájas	322,65	76,82	3,01	6,69	3,24	0,54	0,00	0,45		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	E	Felesborsógulyás	920,59	220,24	15,61	6,66	1,59	24,13	0,12	0,77		
		Túrógombóc	2 396,15	573,24	19,53	6,09	0,46	106,92	16,16	0,36		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 02. péntek (00616) Alsós pépes Komló	U	Trappista sajt	453,53	108,50	9,10	8,05	5,43	0,00	0,00	0,63		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
		Összesen:	5 939,67	1 420,61	65,29	33,64	12,95	206,92	16,51	3,89		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!