



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.12.12. - 2022.12.18.

	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. 12. 12. hétfő	(00616) Alsós pépes Komló	T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27	 	
			Snidlinges margarin	75,89	18,16	0,05	2,00	0,60	0,07	0,04	0,08		
			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	0,90		
		E	Köménymaglevés	294,68	70,50	1,24	3,66	0,99	7,41	0,12	0,10	   	
			Csirkepörkölt	672,30	160,84	16,11	8,76	1,43	3,08	0,14	0,85		
			Fehérbabfőzelék	1 248,75	298,75	15,10	7,80	2,19	41,72	0,64	0,82	     	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		U	Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
			Kinder tejszelet	493,24	118,00	2,20	7,80	4,60	9,50	8,30	0,17	     	
			Összesen:	4 861,86	1 163,14	53,21	35,23	11,81	152,14	21,45	3,64		
2022. 12. 13. kedd	(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		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
		E	Karfiollevés	429,44	102,74	3,57	4,80	1,84	11,21	0,91	0,29	     	



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 13. kedd	(00616) Alsós pépes Komló	E	Zöldséges sertésragu	770,54	184,34	14,25	11,48	2,48	5,71	0,00	0,76		
			Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	0,27		
		U	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Trappista sajt	453,53	108,50	9,10	8,05	5,43	0,00	0,00	0,63		
			Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,03	1,02	0,00	0,27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Összesen:	4 947,36	1 183,59	49,35	44,05	14,25	144,04	13,71	4,72		
2022. 12. 14. szerda	(00616) Alsós pépes Komló	T	Tejeskávét	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
			Kenőmájás	321,90	76,64	3,00	6,69	3,24	0,51	0,00	0,45		
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
		E	Csontleves	259,41	62,06	2,48	1,16	0,02	10,22	0,55	1,34		
			Znaimi sertésborda	953,63	228,14	18,10	15,40	5,09	4,03	1,04	0,97		
			Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,89	0,11	42,15	0,00	0,42		
			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	Akácmez	19,06	4,56	0,00	0,00	0,00	1,23	0,00	0,00		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 14.	(00616)	U	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Összesen:	5 240,89	1 253,43	52,69	30,83	10,69	184,78	13,87	5,75		
2022. 12. 15. csütörtök	(00616) Alsós pépes Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Párizsi felvágott	265,85	63,60	3,30	5,40	2,04	0,36	0,12	0,50		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		E	Rostos almalé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Tarhonyás hús	2 128,42	509,19	27,43	17,77	3,93	59,17	0,91	0,69		
			Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
		U	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
			Vaníliás ízű krémpuding	512,50	122,02	2,40	3,00	2,10	21,00	0,00	0,20		
			Összesen:	5 061,41	1 210,27	50,72	32,79	10,57	174,54	3,61	3,35		
2022. 12. 16. péntek	(00616) Alsós pépes Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218,20	52,20	0,56	5,16	3,28	1,04	0,52	0,30		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Alföldi betyárgulyás	884,88	211,69	12,25	9,95	3,49	17,84	0,64	0,99		
			Túrós batyú	1 818,30	435,00	10,35	19,20	9,90	54,75	12,90	0,72		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 16. péntek	(00616) Alsós pépes konyha	E	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Kockasajt (Sajtfalat)	194,37	46,50	1,60	3,50	2,25	2,12	1,22	0,18		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Összesen:	4 910,14	1 174,67	42,48	42,93	20,85	150,55	15,49	3,82		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!