



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.03. - 2021.05.09.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 03. hétfő	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Tonhalas krém	537,60	128,61	2,48	1,40	0,68	0,20	0,56		
			Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,00	0,66	0,00	0,04		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60		
		T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	1,69	22,72	12,00	0,27		
			Vajkrém	246,40	58,95	0,80	3,60	0,64	0,64	0,00		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Pécsvárad kiírt	465,32	111,32	3,78	0,22	21,47	0,57	0,54		
		E	Zöldség leves	321,07	76,68	2,18	0,31	11,52	0,87	1,09		
			Főtt tojás	514,50	123,09	8,25	2,25	0,53	0,30	0,27		
			Spenót, Főtt burgonya	1 444,97	345,69	12,61	1,48	52,01	0,02	0,90		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04		
		U	Bogáti májas	395,77	94,68	4,77	3,80	0,09	0,00	0,45		
			Zöldhagyma	27,00	6,46	0,37	0,01	1,47	0,00	0,01		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 03. hétfő	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Mákos guba	2 521,88	603,31	20,16	4,79	93,17	27,92	0,97		
			Vanília sodó	780,76	186,78	5,97	1,58	33,28	18,00	0,24		
			Összesen:	10 400,79	2 488,10	86,79	21,43	359,39	69,83	6,88		
2021. 05. 04. kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Sajtkrém	337,20	80,67	3,14	3,28	3,25	0,00	0,47		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60		
		T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Kapros túró	295,04	70,58	6,77	2,14	2,02	0,00	0,31		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E	Paradicsom leves	725,45	173,55	3,10	0,52	30,84	18,39	0,89		
			Zöldséges csirketokány	1 136,52	271,90	18,90	4,65	13,06	0,00	0,94		
			Tészta köret	1 252,30	299,59	8,37	0,53	49,50	0,00	0,59		
			Reszelt trappista sajt	466,33	111,56	8,31	5,36	0,48	0,00	0,45		
		U	Kakaós csiga	756,58	181,00	2,50	5,45	18,90	4,55	0,35		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 04. kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Zala felvágott	290,93	69,60	4,80	2,20	0,88	0,12	0,91		
			Zöldhagyma	40,50	9,69	0,55	0,01	2,20	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60		
			Összesen:	8 313,16	1 988,81	75,92	26,40	253,49	50,33	6,60		
2021. 05. 05. szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Akácmez	25,41	6,08	0,01	0,00	1,64	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		T	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Füstölt sajt	433,05	103,60	12,16	4,36	0,08	0,08	0,60		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72		
		E	Tarhonyaleves	359,89	86,10	2,35	0,24	13,46	0,80	0,89		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 05. szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	E	Sertéssült	983,69	235,33	21,91	3,52	5,64	0,00	1,05		
			Lencsefőzelék	1 558,23	372,78	20,89	2,20	48,99	0,23	0,61		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391,88	93,75	1,50	0,75	19,25	14,88	0,80		
			Pécsvárad kiíli	465,32	111,32	3,78	0,22	21,47	0,57	0,54		
		V	Vagdalt szelet	1 103,45	263,98	13,00	5,65	9,35	0,04	0,96		
			Petrezselymes burgonya	934,11	223,47	5,83	0,14	46,18	0,00	0,81		
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,00	1,92	1,52	0,80		
			Összesen:	9 856,68	2 358,05	115,86	24,32	294,92	18,39	9,50		
2021. 05. 06. csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Póréhagymás vajkrém	310,80	74,35	0,44	5,14	1,06	0,88	0,00		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72		
		T	Tejeskáv	629,63	150,63	6,90	1,63	23,77	12,03	0,27		
			Fatörzs kiíli	781,66	187,00	4,20	2,50	26,80	6,10	0,50		
		E	Párolt rizs	1 446,67	346,09	6,55	0,89	62,25	0,18	1,00		
			Burgonyaleves	655,13	156,73	4,21	1,83	23,01	0,80	1,01		
			Lecsós csirkemáj	758,11	181,37	18,93	1,84	7,91	0,00	0,96		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 06. csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	E	Narancs	138,49	33,13	0,48	0,00	6,80	0,00	0,01	
		U	Familia sonka szelet	140,10	33,36	3,60	0,75	0,72	0,12	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,00	0,51	0,00	0,01	
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29	
		V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Mozzarella sajt	472,01	112,92	7,77	4,60	0,89	0,00	0,37	
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,01	1,20	0,00	0,00	
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60	
			Összesen:	8 702,66	2 081,82	80,21	25,41	276,14	29,38	6,27	
2021. 05. 07. péntek	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00	
			Delma margarin	75,24	18,00	0,05	0,00	0,05	0,05	0,08	
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	1,24	0,24	0,00	0,14	
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,00	0,51	0,00	0,01	
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60	
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04	



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 07. péntek	(00536) Felső EGYMI Komló	T	Paprikás szalámi	32,85	7,86	0,00	0,32	0,01	0,00	0,50	
			Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,00	0,66	0,00	0,04	
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29	
		E	Sertésraguleves	757,18	181,14	14,62	1,88	13,26	0,11	0,97	     
			Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	2 525,77	604,25	10,92	1,19	101,97	47,62	0,94	            
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
		U	Kockasajt	385,48	92,22	3,20	0,00	4,24	2,44	0,36	
			Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39	 
			Összesen:	6 810,55	1 629,31	58,88	6,91	237,89	60,54	4,64	