



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.10. - 2021.05.16.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 10. hétfő	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Sonkás sajtkrém	277,55	66,40	4,60	2,98	1,20	1,20	0,32		
			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	Kakaó	620,41	148,42	7,05	1,69	22,72	12,00	0,27		
			Teljes kiőrlésű sajtos pogácsa	733,59	175,50	3,65	5,45	15,80	0,95	1,25		
		E	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	456,03	109,10	3,95	0,83	13,14	0,80	0,80		
			Csirkemell cornflakes bundában	1 309,76	313,34	28,74	1,84	16,17	0,00	1,16		
			Burgonyapüré	734,50	174,88	5,00	0,75	34,50	3,00	0,00		
			Vitamin saláta	204,72	48,98	1,17	0,02	10,55	5,99	0,63		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,00	11,50	0,02	0,20		
		U	Banán	438,77	104,97	1,30	0,00	24,20	0,00	0,06		
			Tejkrémszelet	1 003,20	240,00	6,14	6,68	23,40	17,80	0,26		
		V	Erdélyi rakott káposzta	1 985,77	475,07	18,20	10,77	26,12	0,00	2,66		
			Összesen:	8 916,18	2 132,24	88,16	31,01	244,31	50,81	8,33		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 11. kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Mini kuglóf	937,50	224,28	6,81	1,31	39,75	7,81	0,50		
		T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Bécsi rudacska	57,27	13,70	6,50	3,85	0,00	0,00	1,05		
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,00	4,80	2,80	0,43		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60		
		E	Flekken szelet	895,27	214,18	19,61	3,24	4,54	0,17	1,08		
			Narancslé 100% 2dl	378,00	90,00	1,40	0,10	18,80	18,80	0,00		
			Vajas kukorica, Rizs	1 644,92	393,52	9,71	1,25	70,56	0,16	0,80		
		U	Eidámi sajt	589,68	141,07	10,48	6,77	0,68	0,00	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00		
			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		
			Körözött	313,75	75,06	6,93	2,14	2,88	0,00	0,81		
			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		
			Összesen:	8 139,40	1 946,80	89,07	22,98	272,35	48,00	6,60		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 12. szerda	(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		
			Trapista sajt	621,77	148,75	11,08	7,14	0,64	0,00	0,60		
			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		
		T	Tejeskáv	629,63	150,63	6,90	1,63	23,77	12,03	0,27		
			Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	0,93	0,18	0,00	0,11		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,00	0,66	0,00	0,04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E	Zöldséges karalábéleves	404,68	96,66	3,17	0,32	15,25	0,88	0,90		
			Halfilé bakonyi módra	976,61	233,64	17,46	3,99	7,84	0,00	1,11		
			Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	0,82	60,70	0,00	0,82		
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Császárszemle	694,85	166,23	5,40	0,26	32,96	0,58	0,00		
			Sárgabarack dzsem	124,56	29,80	0,09	0,00	7,32	6,58	0,00		
		V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 12. szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Hamburger	2 467,95	590,42	20,74	9,22	71,61	7,59	2,41		
			Összesen:	9 505,99	2 274,01	92,19	24,68	309,52	45,99	7,39		
2021. 05. 13. csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tejbedara, Fahéjas szórat	1 946,12	465,58	12,76	2,04	93,57	46,65	0,73		
		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		
			Pick sertés párizsi	259,58	62,10	3,60	2,10	0,42	0,12	0,66		
			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		
		E	Lebbencsleves	630,82	150,91	3,65	1,31	21,54	0,64	1,14		
			Pulyka aprópecsenye	941,39	225,21	20,98	3,66	3,14	0,26	0,91		
			Finomfőzelék	791,35	189,32	7,49	1,01	24,06	2,23	0,94		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		U	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	1,50	16,62	15,25	0,00		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39		
		V	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		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 13. csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	V	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		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Összesen:	9 412,72	2 251,85	87,24	16,66	331,82	75,72	7,32		
2021. 05. 14. péntek	(00536) Felső EGYMI Komló	R	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		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	1,24	0,24	0,00	0,14		
			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	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Sajtkrém	337,20	80,67	3,14	3,28	3,25	0,00	0,47		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72		
		E	Diós metélt	2 580,13	617,26	16,65	4,60	86,22	24,98	1,29		
			Becsínált leves	875,57	209,47	15,18	3,44	13,54	0,53	1,17		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Tavaszi felvágott	347,36	83,10	3,60	3,03	0,99	0,21	0,50		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 14. péntek	(00536) Felső EGYMI Komló	U	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Teljes kiőrl.kifli	459,80	110,00	3,75	0,15	20,65	0,25	0,60		
			Összesen:	7 434,63	1 778,63	67,33	20,22	220,93	35,08	5,97		