



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.17. - 2021.05.23.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2021. 05. 17. hétfő	(00533) Alsós 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		
			Cigánysonka	261,91	0,00	9,04	0,97	0,16	0,00	0,45		
			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	Kakaó	620,41	148,42	7,05	1,69	22,72	12,00	0,27	 	
			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		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
		E	Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,11	42,15	0,00	0,81		
			Csontleves	259,46	62,07	2,48	0,02	10,21	0,54	1,27	 	
			Znaimi sertésborda	951,33	227,59	18,14	4,77	4,25	0,40	0,95	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Tejhabos puding	643,72	154,00	1,40	3,50	27,48	21,70	0,26	 	
			Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39	 	
		V	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 17. hétfő		(00533) Alsós EGYMI Komló										
V	Mákos nudli	2 504,29	599,11	15,80	2,32	100,36	19,98	0,60				
Összesen:		9 586,63	2 230,79	82,23	21,00	345,73	65,89	6,61				
2021. 05. 18. kedd		(00533) Alsós EGYMI Komló										
R	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33				
	Fokhagymás- petrezselymes vajkrém	218,20	52,20	0,56	3,28	1,04	0,52	0,30				
	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	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33				
	Csokoládés gabonagolyó	336,00	80,38	1,16	0,16	16,80	6,66	0,00				
	Gyümölcsös ropogós müzli	372,00	89,00	1,72	2,14	12,10	5,16	0,00				
E	Fokhagymakrém leves	438,01	104,79	3,37	1,48	12,17	0,64	0,84				
	Milánói makaróni	2 440,11	583,76	26,48	9,15	59,25	3,90	1,14				
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01				
U	Kenőmájas	321,90	77,01	3,00	3,24	0,51	0,00	0,45				
	Zöldhagyma	40,50	9,69	0,55	0,01	2,20	0,00	0,01				
	Teljes kiőrl.kifli	459,80	110,00	3,75	0,15	20,65	0,25	0,60				
V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00				



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 18. kedd		(00533) Alsós EGYMI Komló										
V	Tejfölös túró	206,43	49,39	5,00	1,45	1,33	0,00	0,31				
	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:	7 607,80	1 820,08	75,37	25,14	238,17	26,24	5,65				
2021. 05. 19. szerda		(00533) Alsós EGYMI Komló										
R	Tej	608,58	145,59	10,20	2,44	15,90	0,00	0,40				
	Kelt almás táska	826,01	197,61	5,32	1,26	35,42	4,69	0,35				
T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00				
	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05				
	Mozzarella sajt	413,01	98,81	6,80	4,02	0,78	0,00	0,33				
	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	Zöldséges reszelttészta leves	305,40	73,06	2,27	0,19	12,31	0,11	1,28				
	Petfőfi marhapörkölt	874,00	209,09	15,76	1,04	3,65	0,00	0,70				
	Felesborsófőzelék	925,52	221,42	12,06	0,52	33,72	0,00	1,00				
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30				
U	Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04				
	Meggyes muffin	809,22	193,59	3,17	2,19	26,58	12,39	0,05				



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 19. szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Vajas hal	447,77	107,12	12,22	1,24	0,07	0,00	0,51	
			Hagymás törtburgonya	1 017,21	243,35	5,42	0,58	42,91	0,00	0,72	
			Céklasaláta	127,20	30,43	1,04	0,00	6,40	6,24	0,60	
			Összesen:	8 301,26	1 985,95	86,61	14,74	266,05	32,63	6,93	
2021. 05. 20. csütörtök	(00533) Alsós 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	
		T	Tejeskáv	629,63	150,63	6,90	1,63	23,77	12,03	0,27	
			Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	0,00	0,64	0,00	0,00	
			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	Gyümölcsleves	591,53	141,51	3,08	0,38	29,46	14,99	0,37	
			Fűszeres csirkemell	555,74	132,95	19,86	0,73	0,91	0,00	0,94	
			Sárgarépás rizs	1 299,66	310,92	5,98	0,79	56,10	0,16	0,84	
			Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,01	9,23	5,00	0,53	
		U	Sajtos pogácsa	1 345,21	321,82	7,82	7,82	39,10	1,02	0,00	



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 20. csütörtök		(00533) Alsós 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			
	Gouda sajt	597,41	142,92	9,98	6,15	0,89	0,00	0,82			
	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:	8 824,81	2 111,19	82,57	23,74	284,44	42,47	5,84			
2021. 05. 21. péntek		(00533) Alsós 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			
	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	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
	Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04			
	Zala felvágott	218,20	52,20	3,60	1,65	0,66	0,09	0,68			
	Uborka	9,83	2,35	0,20	0,00	0,34	0,00	0,01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36			
E	Tárkonyos csirkeraguleves	672,33	160,84	14,20	1,66	14,14	0,11	0,73			
	Császármorzsa	2 017,80	482,73	10,40	0,00	71,40	0,00	0,02			



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 21. péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	E	Meggy dzsem	151,65	36,28	0,06	0,00	8,85	8,08	0,00	
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
		U	Gyümölcséteges joghurt	752,40	180,00	4,50	5,25	22,50	21,00	0,15	
			Kifli	312,53	74,77	2,48	0,14	14,36	0,54	0,20	 
			Összesen:	7 073,08	1 692,13	59,11	12,50	235,25	49,27	3,69	