



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.24. - 2021.05.30.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 25. kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Kockasajt	385,48	92,22	3,20	0,00	4,24	2,44	0,36		
			Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,00	0,66	0,00	0,04		
			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		
			Vajas ízű margarin	296,36	70,90	0,04	2,20	0,04	0,04	0,03		
			Teljes kiőrlésű kakaós fozslós kalács	802,04	191,88	4,88	2,13	31,44	9,19	0,43		
		E	Rostos almale (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	35,00	0,00	0,02		
			Sertésborda parasztosan	2 104,21	503,40	26,06	5,10	51,57	0,26	1,20		
			Káposzta saláta	191,99	45,93	1,49	0,02	9,23	4,00	0,82		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,00	11,50	0,02	0,20		
		U	Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	4,59	11,79	11,46	0,33		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04		
		V	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		
			Ízes sonka	240,00	57,42	6,80	0,00	0,00	0,00	1,12		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 25. kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	V	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:	8 075,26	1 931,91	69,81	17,04	277,04	45,51	6,29		
2021. 05. 26. szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	608,58	145,59	10,20	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			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	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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E	Brokkolikrémleves	454,82	108,81	5,07	0,65	13,66	0,80	0,86		
			Halpaprikás	821,43	196,51	15,25	3,15	5,92	0,00	0,43		
			Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	0,82	60,70	0,00	0,82		
			Narancs	138,49	33,13	0,48	0,00	6,80	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,00	11,50	0,02	0,20		
		U	Trapista sajt	621,77	148,75	11,08	7,14	0,64	0,00	0,60		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 26. szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	U	Delma margarin	75,24	18,00	0,05	0,00	0,05	0,05	0,08	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,00	0,60	0,00	0,00	
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60	
		V	Rozmaringos csirkecomb	627,27	150,06	20,94	1,32	1,00	0,18	0,95	
			Rizi-bizi	1 598,33	382,37	9,40	0,89	67,97	0,18	0,51	
			Ecetes almapaprika	74,38	17,79	0,90	0,00	3,03	0,80	0,48	
			Összesen:	9 179,43	2 196,02	109,87	21,57	299,94	14,17	8,43	
2021. 05. 27. csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	R	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	
			Tavaszi felvágott	463,14	110,80	4,80	4,04	1,32	0,28	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	
		T	Tejeskávét	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	
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05	
			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	
		E	Tojásleves	284,58	68,08	2,26	0,63	5,36	0,00	0,82	



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 27. csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	E	Húspogácsa	1 305,73	312,38	13,31	6,13	9,02	0,04	1,11		
			Zöldbabfőzelék	988,10	236,39	7,69	3,07	25,40	0,00	0,82		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Gyümölcs joghurt	551,76	132,00	5,25	2,70	16,80	16,05	0,23		
			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		
			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		
			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		
			Összesen:	8 979,62	2 148,25	85,16	26,92	258,93	47,87	7,31		
2021. 05. 28. péntek	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
			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	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Körözött	313,75	75,06	6,93	2,14	2,88	0,00	0,81		
			Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 28. péntek	(00536) Felső EGYMI Komló	E	Legényfogyó leves	905,51	216,63	20,32	2,26	17,25	0,01	0,98		
			Mákos metélt	2 461,69	588,92	17,13	3,63	89,27	24,98	1,88		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Szeletelt szalámi	295,50	70,69	2,70	2,25	1,43	0,00	0,00		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Zöldhagyma	27,00	6,46	0,37	0,01	1,47	0,00	0,01		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	7 828,82	1 872,92	83,15	16,69	241,21	25,47	6,51		