



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.07. - 2021.06.13.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2021. 06. 07. hétfő	(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		
			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	775,51	185,53	8,81	2,11	28,40	15,00	0,34		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Pick sertés párizsi	259,58	62,10	3,60	2,10	0,42	0,12	0,66		
			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		
		E	Zöldséges zellerleves	308,00	73,55	2,38	0,21	11,99	0,60	0,89		
			Párolt sertésszelet	732,12	175,15	17,16	2,79	2,35	0,09	0,61		
			Serpenyős burgonya	1 015,67	242,98	5,85	0,42	45,28	0,00	0,53		
			Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,00	1,68	1,33	0,70		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Virágméz	205,13	49,07	0,06	0,00	12,15	12,15	0,00		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 07. hétfő		(00533) Alsós EGYMI Komló									
U	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60			
V	Fokhagymás sertésmáj	757,41	181,20	18,50	2,76	7,35	0,17	0,77			
	Rizi-bizi	1 378,47	329,78	7,85	0,78	58,72	0,13	0,51	 		
	Céklasaláta	127,20	30,43	1,04	0,00	6,40	6,24	0,60			
	Összesen:	9 104,42	2 177,97	91,24	12,87	312,43	45,46	8,39			
2021. 06. 08. kedd		(00533) Alsós 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			
	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	1,24	0,24	0,00	0,14			
	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	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33			
	Kapros túró	207,74	49,70	5,01	1,45	1,40	0,00	0,21			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36			
E	Meggyleves	537,28	128,54	2,96	0,38	25,85	11,99	0,37	 		
	Borsos tokány	908,71	217,40	17,84	4,39	3,31	0,00	0,84			
	Tészta köret	1 252,30	299,59	8,37	0,53	49,50	0,00	0,59	 		
	Káposzta saláta	155,77	37,26	1,15	0,02	7,57	3,50	0,71			
U	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 08. kedd		(00533) Alsós EGYMI Komló										
U	Kakaós csiga	756,58	181,00	2,50	5,45	18,90	4,55	0,35				
V	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				
	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:	7 597,96	1 817,71	75,34	19,80	244,73	39,52	5,49				
<hr/>												
2021. 06. 09. szerda		(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	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00				
	Bécsi rudacska	45,81	10,96	5,20	3,08	0,00	0,00	0,84				
	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	Fokhagymakrém leves	438,01	104,79	3,37	1,48	12,17	0,64	0,84				
	Halfilé bakonyi módra	816,11	195,24	15,23	3,30	6,21	0,00	0,87				
	Bulgur	1 034,02	247,37	7,37	0,67	45,52	0,00	0,62				
	Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04				



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 09. szerda		2021. 06. 10. csütörtök								
U	Trapista sajt	621,77	148,75	11,08	7,14	0,64	0,00	0,60		
	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		
	Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00		
V	Tejfölös langalló	2 166,42	518,28	22,22	12,01	53,19	0,00	1,24		
Összesen:		8 889,96	2 126,80	93,69	34,33	273,73	22,22	7,78		
R	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
	Túrós batyú	1 482,00	354,55	8,60	6,50	43,20	7,10	0,47		
	T	Karamell	723,24	173,03	8,50	2,04	26,11	12,86	0,34	
		Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04	
		Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	0,93	0,18	0,00	0,11	
		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	Zöldséges reszeltésztá leves	305,40	73,06	2,27	0,19	12,31	0,11	1,28	
		Grill csirkecomb	481,40	115,17	16,82	1,05	0,65	0,11	0,50	
		Kelkáposztafőzelék	687,11	164,38	6,18	0,47	24,85	0,00	0,69	
		Teljes kiörlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36	




ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 10. csütörtök		(00533) Alsós EGYMI Komló											
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				
		Medve kockasajt	568,48	136,00	5,50	7,50	2,66	2,06	1,26				
		Zöldhagyma	40,50	9,69	0,55	0,01	2,20	0,00	0,01				
		Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72				
	Összesen:	8 524,76	2 039,43	89,18	24,07	280,16	48,69	7,45					
2021. 06. 11. péntek		(00533) Alsós 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					
	Csirkemell sonka	180,80	43,25	6,00	0,56	0,80	0,16	0,00					
	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	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33					
	Sajtos kocka pogácsa	844,36	202,00	4,60	4,60	23,00	0,60	0,55					
E	Gulyásleves	720,56	172,28	10,98	1,53	17,27	0,40	0,93					
	Díós nudli	2 634,13	630,17	15,42	3,20	97,92	19,98	0,99					
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01					
U	Paprikás szalámi	32,85	7,86	0,00	0,32	0,01	0,00	0,50					



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 11. péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05			
			Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,00	0,66	0,00	0,04			
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29			
			Összesen:	6 887,63	1 647,65	58,43	14,54	231,76	30,35	4,34			