



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 01. 03. hétfő (00536) Felső EGYMI Komló		R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,16		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,60	0,00	34,98	0,06	0,72		
		T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27		
			Reszelt sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,60		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	1,00	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E	Párolt rizs	1 452,67	347,53	6,53	7,68	0,89	62,61	0,53	1,00		
			Karfiollevés	514,36	123,05	4,43	5,26	1,84	14,27	0,80	1,41		
			Csíki sertéskaraj	1 062,51	254,19	21,85	14,15	3,36	9,46	0,74	0,87		
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
		U	Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 03.	(00536) Felső EGYMI	V	Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	2 525,77	604,25	10,92	7,29	1,19	101,97	47,62	0,94	         	
			Összesen:	9 720,67	2 325,52	88,28	67,81	26,70	315,90	78,38	8,27		
2022. 01. 04. kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
		T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Szendvics sonka	177,90	42,56	4,56	1,95	1,05	1,35	0,75	0,00		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
		E	Burgonyaleves	570,48	136,48	3,79	2,87	0,34	23,39	0,80	1,07	       	
			Sertéspörkölt	923,98	221,05	19,56	13,90	3,34	4,12	0,00	0,89		
			Tökfőzelék	949,31	227,11	5,47	10,91	2,56	26,30	0,00	1,06	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Virágméz	205,13	49,07	0,06	0,00	0,00	12,15	12,15	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 04. kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	U	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Füstölt sajt	433,05	103,60	12,16	7,04	4,36	0,08	0,08	0,60		
			Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
			Összesen:	8 659,61	2 071,69	88,93	70,16	20,94	264,22	32,20	7,11		
2022. 01. 05. szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Magvas margarin	293,44	70,20	0,35	7,50	2,10	0,24	0,02	0,11		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,60	0,00	34,98	0,06	0,72		
		T	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
			Fatörzs kifli	781,66	187,00	4,20	6,75	2,50	26,80	6,10	0,50		
		E	Brokkolikrémleves	454,82	108,81	5,07	3,68	0,65	13,66	0,80	0,86		
			Halpaprikás	821,43	196,51	15,25	11,94	3,15	5,92	0,00	0,43		
			Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	6,63	0,82	60,70	0,00	0,82		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 05. szerda	Felső EGYMI Komló (00536)	U	Sajtkrém	337,20	80,67	3,14	6,11	3,28	3,25	0,00	0,47		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Tej.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Tejfölös langalló	2 166,42	518,28	22,22	23,91	12,01	53,19	0,00	1,24		
			Összesen:	9 277,26	2 219,44	89,02	75,58	28,56	293,55	28,12	6,09		
2022. 01. 06. csütörtök	Felső EGYMI Komló (00536)	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Zala felvágott	290,93	69,60	4,80	5,20	2,20	0,88	0,12	0,91		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
		T	Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11		
			Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	1,00	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E	Gyümölcsleves	689,68	165,00	3,58	0,99	0,42	34,39	16,98	0,47		
			Majorannás csirkecomb	627,93	150,22	20,94	6,81	1,51	1,02	0,18	0,93		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 06. csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	E	Hagymás törtburgonya	1 204,16	288,08	5,94	7,90	0,90	47,07	0,00	0,82	
			Céklasaláta	127,20	30,43	1,04	0,08	0,00	6,40	6,24	0,60	
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,20	
		U	Sajtos kocka pogácsa	896,61	214,50	4,60	11,50	5,90	22,70	0,10	1,60	
		V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00	
			Snidlinges túró	295,03	70,58	6,79	3,91	2,14	2,01	0,00	0,31	
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60	
			Összesen:	7 881,99	1 885,66	81,23	54,92	18,31	258,26	41,95	7,99	
2022. 01. 07. péntek	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33	
			Kelt meggyes táská	833,00	199,28	5,39	3,50	1,26	35,77	5,67	0,35	
		T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00	
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05	
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	240,77	57,60	3,60	4,50	1,71	0,63	0,15	0,60	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36	
		E	Diós metélt	2 580,13	617,26	16,65	22,54	4,60	86,22	24,98	1,29	
			Becsínált leves	897,83	214,79	14,93	11,04	3,56	13,54	0,53	1,15	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 07.	(00536) Felső ECVMILK	U	Kefir	373,50	89,35	4,65	4,50	0,00	6,60	6,30	0,00		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,39	 	
			Összesen:	7 166,48	1 714,47	65,36	56,51	14,75	229,79	47,88	4,53		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM