



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 01. 10. hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Tojáskrém	460,30	110,12	4,18	8,97	2,55	0,36	0,19	0,46		
			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		
		T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Trapista sajt	544,05	130,15	9,70	9,84	6,25	0,56	0,00	0,53		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		E	Zöldséges rizsleves	230,40	55,12	1,43	0,88	0,11	10,20	0,08	0,68		
			Sertéssült	795,85	190,40	17,54	11,21	2,84	4,60	0,00	1,01		
			Paradicsomos káposzta	1 066,32	255,10	5,23	6,22	0,71	44,57	25,93	0,68		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Snidlinges párizsi	243,28	58,20	3,00	4,50	1,20	1,35	0,12	0,51		
			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		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 11. kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Rostonhal	488,11	116,77	13,75	6,33	1,30	0,03	0,00	0,64		
			Joghurtos kukoricasaláta	1 471,42	352,00	13,16	8,55	12,37	58,63	1,14	1,81		
			Összesen:	8 616,00	2 061,25	91,38	66,84	29,53	266,27	45,82	8,53		
		R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Virágméz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	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		
			Kakaós foszlós kalács	710,60	170,00	4,00	5,00	2,25	26,50	6,80	0,46		
		E	Zellerleves	413,43	98,91	3,10	3,81	1,41	12,51	0,64	1,11		
			Pozsonyi sertéscomb	786,70	188,21	15,18	10,04	3,29	9,01	0,32	0,84		
Tészta köret	1 252,30		299,59	8,37	6,68	0,53	49,50	0,00	0,59				
Mandarin	156,78		37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00				
U	Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218,20	52,20	0,56	5,16	3,28	1,04	0,52	0,30				
	Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01				
	Telj.kiörl.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				



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 11. kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Gouda sajt	597,41	142,92	9,98	10,98	6,15	0,89	0,00	0,82		
			Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
			Összesen:	8 174,01	1 955,51	77,51	62,74	24,22	260,94	33,75	6,43		
2022. 01. 12. szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	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		
			Csirkemell sonka	180,80	43,25	6,00	1,76	0,56	0,80	0,16	0,00		
			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	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Kapros túró	207,74	49,70	5,01	2,66	1,45	1,40	0,00	0,21		
			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		
		E	Babfőzelék	1 114,79	266,70	12,95	7,50	1,85	36,53	0,00	0,80		
			Köménymagleves	294,68	70,50	1,24	3,66	0,99	7,41	0,12	0,79		
			Vagdalt	1 158,19	277,08	11,26	19,64	5,23	8,01	0,03	0,77		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 12. szerda (00533) Alsós EGYMI Komló	E	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
	U	Sajtos perec	830,50	198,68	7,10	5,30	2,65	29,85	3,80	0,50		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	V	Aranygaluska	1 723,03	412,21	10,88	17,13	3,47	53,32	11,99	0,43		
		Vanília sodó	605,06	144,75	4,43	2,46	1,19	26,04	14,00	0,18		
		Összesen:	9 003,21	2 153,89	83,44	69,64	20,28	285,31	39,36	5,51		
2022. 01. 13. csütörtök (00533) Alsós 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		
		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	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27		
		Kenőmájas	321,90	77,01	3,00	6,69	3,24	0,51	0,00	0,45		
		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	Almás sütőtökrémleves	593,09	141,89	3,35	2,89	0,51	25,99	5,08	0,65		
		Szerb rizses pulyka	2 095,02	501,20	22,49	19,97	3,92	57,25	0,00	0,74		
		Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
	U	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	2,25	1,50	16,62	15,25	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 13. csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló	U	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,39	 	
	V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
		Tonhalas krém	537,60	128,61	2,48	13,08	1,40	0,68	0,20	0,56	        	
		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:	8 285,67	1 982,23	75,93	61,97	18,54	278,19	44,87	5,94		
2022. 01. 14. péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
		Körözött	226,85	54,27	5,15	2,79	1,51	2,08	0,00	0,60		
		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		
	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11		
		Delma margarin	37,62	9,00	0,03	1,00	0,00	0,03	0,03	0,04		
		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	Csirkeraguleves	524,83	125,56	13,36	2,90	0,42	11,24	0,09	0,73	     	
		Császármorzsa	2 018,38	482,86	10,40	15,57	0,16	71,42	0,00	0,00	  	
		Meggy dzsem	151,65	36,28	0,06	0,00	0,00	8,85	8,08	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 14. péntek	(00533) Alsós EGYMI Konyha	E	Porcukor	83,92	20,08	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00		
		U	Kockasajt (Sajtfalat)	251,88	60,26	2,24	4,90	3,14	2,96	1,70	0,24		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
			Összesen:	6 001,13	1 435,68	58,37	37,77	9,01	207,62	25,43	3,56		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM