



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.02.21. - 2022.02.27.

	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. 02. 21. hétfő	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Kelt almás táská	826,01	197,61	5,32	3,36	1,26	35,42	4,69	0,35		
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Sonkakrém	313,13	74,91	4,63	5,76	3,19	1,01	0,39	0,12		
			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		
		E	Tojásleves	284,58	68,08	2,26	4,14	0,63	5,36	0,00	0,82		
			Aprópecsenye	824,52	197,25	19,33	11,97	3,13	2,84	0,26	0,78		
			Zöldborsófőzelék	1 067,05	255,28	13,42	6,93	0,96	34,17	1,70	0,87		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		U	Kakaós csiga	1 750,38	418,75	7,12	18,50	8,00	54,50	17,25	0,75		
		V	Diós nudli	3 066,91	733,71	17,65	23,69	4,00	111,90	24,98	0,99		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	10 694,61	2 558,52	97,61	83,87	25,20	345,05	49,51	6,38		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 22. kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	R	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	       
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60	
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
		T	Kakaó	775,51	185,53	8,81	3,89	2,11	28,40	15,00	0,34	 
			Tejfölös túró	293,08	70,11	6,76	3,90	2,14	1,91	0,00	0,41	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36	
		E	Paradicsom leves	725,45	173,55	3,10	4,28	0,52	30,84	18,39	0,89	   
			Rozmaringos csirkecomb	627,93	150,22	20,94	6,81	1,51	1,02	0,18	0,93	   
			Zöldséges bulgur	1 401,74	307,12	10,98	6,69	0,82	61,80	0,00	1,87	
			Vegyes vágott savanyúság	66,53	15,92	0,88	0,16	0,08	2,72	0,00	0,48	
		U	Banán	526,53	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,07	
			Csokoládés müzliszelet	330,96	79,18	1,20	2,80	0,00	12,20	4,20	0,00	     
		V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00	
			Delma margarin	75,24	18,00	0,05	2,00	0,00	0,05	0,05	0,08	
			Párizsi felvágott	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 22.	(00536) Felső EGYMI	V	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Összesen:	8 183,73	1 929,62	80,26	53,93	11,69	286,33	56,30	8,11		
2022. 02. 23. szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Mini kuglóf	937,50	224,28	6,81	3,56	1,31	39,75	7,81	0,50		
		T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Főtt bécsi rudacska	57,27	13,70	6,50	12,50	3,85	0,00	0,00	1,05		
			Ketchup	68,04	16,28	0,32	0,06	0,00	3,60	2,10	0,32		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
		E	Daragaluskaleves	517,58	123,82	2,47	6,11	0,73	14,46	0,08	0,90		
			Párolt sertésszelet	825,84	197,57	19,36	11,99	3,13	2,84	0,14	0,83		
			Serpenyős burgonya	1 106,38	264,68	6,35	4,29	0,48	48,97	0,00	0,63		
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Trapista 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		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 23. szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	U	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		V	Rakott karfiol	1 968,45	470,92	21,28	30,50	9,78	27,23	0,00	1,19		
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
			Összesen:	8 998,37	2 152,73	100,65	87,89	28,76	261,93	20,99	8,70		
2022. 02. 24. csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,05	2,00	0,00	0,05	0,05	0,08		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
			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	Tejeskávét	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
			Sajtos kifi	638,00	152,63	5,20	1,50	0,45	28,70	1,10	0,50		
		E	Párolt rizs	1 452,67	347,53	6,53	7,68	0,89	62,61	0,53	1,00		
			Karalábéleves	549,73	131,36	4,22	5,14	1,86	16,62	0,88	0,69		
			Fűszeres csirkemell	639,06	152,89	22,35	6,51	0,86	1,05	0,00	0,96		
			Párolt vegyes zöldség	317,69	8,26	4,38	0,79	0,08	12,50	0,64	3,30		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Paprikás szalámi	32,85	7,86	0,00	0,45	0,32	0,01	0,00	0,50		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 24. csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	U	Savanyú káposzta	16,63	3,98	0,22	0,04	0,02	0,68	0,00	0,18		
			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		
			Kapros túró	295,04	70,58	6,77	3,91	2,14	2,02	0,00	0,31		
			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		
			Összesen:	7 792,84	1 796,43	81,18	46,16	11,77	272,15	33,45	9,54		
2022. 02. 25. péntek	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Csokoládés gabonagolyó	672,00	160,77	2,32	1,40	0,32	33,60	13,32	0,00		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218,20	52,20	0,56	5,16	3,28	1,04	0,52	0,30		
			Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,60	0,00	34,98	0,06	0,72		
		E	Babgulyás	1 249,52	298,81	19,34	11,15	2,28	29,71	0,33	1,36		
			Sajtos tészta	2 081,15	497,88	21,71	18,32	9,13	60,95	0,00	1,80		
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Ízes sonka	180,00	43,06	5,10	2,40	0,00	0,00	0,00	0,84		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 25.	(00536) Felső ECVMILK	U	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
			Összesen:	7 036,59	1 683,28	76,38	52,53	20,90	220,20	15,53	6,35		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM