



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.02.28. - 2022.03.06.

	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. 28. hétfő	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	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		
			Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,16		
		T	Tejbedara, Fahéjas szórat	1 946,12	465,58	12,76	4,23	2,04	93,57	46,65	0,73		
			Párolt rizs	1 452,67	347,53	6,53	7,68	0,89	62,61	0,53	1,00		
		E	Kertészleves	312,86	74,69	3,34	1,50	0,22	11,62	0,61	0,85		
			Budapest csirkemell	1 196,95	286,35	27,49	13,16	2,31	14,07	0,00	1,26		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	240,77	57,60	3,60	4,50	1,71	0,63	0,15	0,60		
		U	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
		V	Tejfőlös langalló	2 166,42	518,28	22,22	23,91	12,01	53,19	0,00	1,24		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	9 880,90	2 363,71	91,74	67,10	24,11	342,96	66,78	6,84		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 03. 01. kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Körözött	313,75	75,06	6,93	3,94	2,14	2,88	0,00	0,81		
			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		
			Zala felvágott	218,20	52,20	3,60	3,90	1,65	0,66	0,09	0,68		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			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		
			Tarhonyaleves	359,89	86,10	2,35	2,31	0,24	13,46	0,80	0,89		
			Vagdalt	1 379,11	329,93	13,61	23,04	6,22	9,79	0,04	1,03		
			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	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Virágméz	205,13	49,07	0,06	0,00	0,00	12,15	12,15	0,00		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 03. 01. kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00	
			Sajtkrém	337,20	80,67	3,14	6,11	3,28	3,25	0,00	0,47	
			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:	8 336,81	1 994,47	73,05	64,93	20,34	263,89	31,50	8,07	
2022. 03. 02. szerda	(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	
			Füstölt ínyenc sonka	170,80	40,86	6,56	0,92	0,36	1,40	0,16	0,88	
			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	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	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	68,04	16,28	0,32	0,06	0,00	3,60	2,10	0,32	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36	
		E	Zellerkrémleves	475,70	113,80	3,74	3,75	0,65	15,65	0,64	0,98	
			Halpaprikás	821,43	196,51	15,25	11,94	3,15	5,92	0,00	0,43	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 03. 02. szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	E	Tészta köret	1 441,22	344,79	9,57	7,90	0,63	56,58	0,00	0,59	 	
		U	Mandarin	117,59	28,13	0,42	0,18	0,00	5,88	0,00	0,00		
			Fatörzs kifli	781,66	187,00	4,20	6,75	2,50	26,80	6,10	0,50	  	
		V	Gyros, Tsatsiki, Petr.burgonya	1 932,59	462,34	29,89	13,89	3,28	52,45	0,00	1,59		
			Összesen:	8 744,66	2 092,02	100,40	64,87	19,70	266,03	30,30	7,24		
2022. 03. 03. csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Túrós batyú	1 212,20	290,00	6,90	12,80	6,60	36,50	8,60	0,48	  	
		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		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E	Rostos almalé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02		
			Sertésborda parasztosan	2 103,99	503,35	26,06	20,79	5,10	51,57	0,26	1,20	 	
			Céklasaláta	127,20	30,43	1,04	0,08	0,00	6,40	6,24	0,60		
		U	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	2,25	1,50	16,62	15,25	0,00		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,39	 	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 03. 03. csütörtök (00536) Felső EGYMI Komló	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		
		Eidámi sajt	589,68	141,07	10,48	10,64	6,77	0,68	0,00	0,00		
		Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
		Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,03	1,02	0,00	0,27		
		Összesen:	8 928,96	2 136,12	86,93	72,01	28,49	282,29	40,66	4,85		
2022. 03. 04. péntek (00536) Felső EGYMI Komló	R	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		
		Meggyekvár	173,80	41,58	0,10	0,04	0,00	9,60	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		
		Snidlinges májas	389,99	93,30	2,46	8,91	3,33	1,11	0,81	0,50		
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
	E	Mákos nudli	2 913,38	696,98	18,13	18,06	2,92	114,95	24,98	0,99		
		Pulykaraguleves	650,16	155,54	14,26	5,32	1,12	12,38	0,14	1,17		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	U	Kockasajt (Sajtfalat)	269,86	64,26	2,24	4,90	3,14	2,96	1,70	0,24		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 03. 04	(00536 ,	U	Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
			Összesen:	7 474,48	1 787,86	67,83	50,86	15,98	259,13	29,10	5,36		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM