



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.06.06. - 2022.06.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 06. 07. kedd (00536) Felső EGYMI Komló	<b>R</b> Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
	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	0,90		
	<b>T</b> Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
	Kapros túró	280,77	67,17	6,55	3,89	2,46	1,35	1,24	0,34		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
	<b>E</b> Meggyleves	667,93	159,79	3,72	1,30	0,47	32,16	14,99	0,48		
	Borsos tokány	1 055,85	252,60	20,14	17,10	5,06	4,19	0,13	0,94		
	Tészta köret	1 441,22	344,79	9,57	7,90	0,63	56,58	0,00	0,59		
	Káposzta saláta	191,99	45,93	1,49	0,21	0,02	9,23	4,00	0,82		
	<b>U</b> Sajtos kocka pogácsa	896,61	214,50	4,60	11,50	5,90	22,70	0,10	1,60		
	<b>V</b> Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
	Sonkás sajtkrém	277,55	66,40	4,60	4,80	2,98	1,20	1,20	0,32		
	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 06. 07	00536	V	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90	
			Összesen:	8 112,27	1 940,75	83,33	59,20	21,47	259,20	39,96	7,94	
2022. 06. 08. szerda	(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	
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
			Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72	
		T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00	
			Főtt bécsi rudacska	572,66	137,00	6,50	12,50	3,85	0,00	0,00	1,05	
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90	
			Ketchup	67,09	16,05	0,18	0,06	0,01	3,60	3,15	0,27	
		E	Fokhagymakrém leves	536,73	128,40	4,02	5,98	2,21	14,47	1,45	1,17	
			Halfilé bakonyi módra	977,47	233,85	17,36	14,42	4,39	7,53	1,02	1,22	
			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	
		U	Trappista sajt	518,32	124,00	10,40	9,20	6,20	0,00	0,00	0,72	
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04	
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 06. 08. szerda		Felső EGYMI Komló (00536)										
U	Teljes kiórl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60			
V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00			
	Tejfölös langalló	2 067,97	494,73	21,46	22,27	11,71	52,11	1,28	1,40			
	Összesen:	9 539,33	2 282,16	97,73	85,17	35,98	282,25	26,90	9,45			
2022. 06. 09. csütörtök		Felső EGYMI Komló (00536)										
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	Karamell	723,24	173,03	8,50	3,75	2,04	26,11	12,86	0,34			
	Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04			
	Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11			
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00			
	Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72			
E	Zöldséges reszelttészta leves	349,39	83,59	2,58	1,91	0,24	13,79	0,14	1,29			
	Grill csirkecomb	681,33	163,00	23,13	7,31	1,63	0,93	0,16	0,85			
	Kelkáposztafőzelék	812,69	194,42	7,09	5,29	0,58	29,06	0,00	0,90			
	Teljes kiórlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54			
U	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49			
	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	2,25	1,50	16,62	15,25	0,00			
V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00			



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 06. 09. csütörtök		(00536) Felső EGYMI Komló										
V	Medve kockasajt	568,48	136,00	5,50	11,50	7,50	2,66	2,06	1,26			
	Zöldhagyma	40,50	9,69	0,55	0,06	0,01	2,20	0,00	0,01			
	Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72			
	Összesen:	8 136,19	1 946,46	93,03	48,02	18,73	283,33	48,55	8,10			
2022. 06. 10. péntek		(00536) Felső EGYMI Komló										
R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00			
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04			
	Füst ízesítésű párizsi	364,00	87,08	4,40	7,60	3,12	0,48	0,16	0,88			
	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	0,90			
T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33			
	Csokoládés gabonagolyó	336,00	80,38	1,16	0,70	0,16	16,80	6,66	0,00			
	Gyümölcsös ropogós müzli	372,00	89,00	1,72	3,68	2,14	12,10	5,16	0,00			
E	Gulyásleves	893,82	213,71	13,60	8,13	1,93	20,85	0,57	1,21			
	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			
U	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04			
	Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01			





# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 06. 10.	(00536) Felsőfokú ÉRTÉKELÉS	U	Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29	
			Paprikás szalámi	235,33	56,30	2,04	4,30	1,98	0,38	0,04	0,40	
			Összesen:	7 549,10	1 805,89	61,96	56,37	16,36	255,12	46,82	5,10	

.....  
Üzletvezet

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM