



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.09.19. - 2022.09.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 09. 19. hétfő (00533) Alsós EGYMI Komló	R		Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Tonhalas krém	537,60	128,61	2,48	13,08	1,40	0,68	0,20	0,56		
			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		Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27		
			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		
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
	E		Zöldségleves snidlinges galuskával	265,57	63,53	2,01	1,98	0,28	9,25	0,11	0,69		
			Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	1 787,81	427,71	14,78	16,42	4,81	54,78	16,79	1,64		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	U		Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	4,00	0,00	0,64	0,00	0,00		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	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. 09. 19. hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Hagymás rozmaringos csirkemáj	657,82	157,37	17,06	5,83	1,48	8,89	0,29	1,06		
			Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	0,27		
			Vegyes vágott savanyúság	66,53	15,92	0,88	0,16	0,08	2,72	0,00	0,48		
			Összesen:	8 949,87	2 141,12	86,10	62,88	14,11	296,58	30,22	8,31		
	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Zöldhagymás sajtkrém	272,54	65,20	4,60	4,56	2,84	1,44	1,44	0,32		
			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	0,90		
		T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Főtt bécsi rudacska	458,13	109,60	5,20	10,00	3,08	0,00	0,00	0,84		
			Ketchup	67,09	16,05	0,18	0,06	0,01	3,60	3,15	0,27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		E	Zöldborsóleves	415,99	99,38	4,45	1,91	0,24	15,70	0,15	0,76		
			Tejszínes baconos csirkés penne	2 046,86	489,68	30,63	16,56	7,35	54,71	0,11	1,30		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
		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		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 20. kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Tejfölös túró	195,42	46,75	4,84	2,61	1,65	0,85	0,85	0,33		
			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	0,90		
			Összesen:	7 596,08	1 817,12	82,22	54,11	23,47	244,32	24,08	8,10		
	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Ízes sonka	170,54	40,80	6,00	1,60	0,64	0,60	0,04	0,72		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		T	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Mozzarella sajt	413,01	98,81	6,80	7,56	4,02	0,78	0,00	0,33		
			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	Babfőzelék	1 117,29	267,30	12,91	7,70	2,17	36,31	0,64	0,82		
			Tojásleves	238,28	57,00	2,18	3,87	0,64	3,31	0,00	0,34		
			Sertéspörkölt	806,92	193,04	17,31	12,12	2,94	3,40	0,14	0,63		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 21. szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	E	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		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		
		V	Diós nudli	2 634,13	630,17	15,42	19,43	3,20	97,92	19,98	0,99		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
			Összesen:	9 031,51	2 160,65	88,54	66,16	20,76	299,17	53,49	6,60		
2022. 09. 22. 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		
			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	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Gyümölcsös ropogós müzli	372,00	89,00	1,72	3,68	2,14	12,10	5,16	0,00		
			Csokoládés gabonagolyó	336,00	80,38	1,16	0,70	0,16	16,80	6,66	0,00		
		E	Rostos almalé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Sertésborda parasztosan	2 053,42	491,25	24,01	19,98	4,81	52,39	0,17	0,63		
			Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
		U	Párizsi felvágott	265,85	63,60	3,30	5,40	2,04	0,36	0,12	0,50		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 22. csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló	U	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		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		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		Trappista sajt	518,32	124,00	10,40	9,20	6,20	0,00	0,00	0,72		
		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	0,90		
		Összesen:	7 811,99	1 868,91	80,28	58,17	24,42	250,28	23,39	5,63		
2022. 09. 23. péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
		Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
		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	0,90		
	T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
		Halkrém	289,51	69,26	4,65	5,46	2,53	0,49	0,44	0,18		
		Teljes kiörlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
	E	Pulykaraguleves	515,25	123,27	11,55	3,93	0,86	10,21	0,11	0,94		
		Tejberizs fahéjas szórattal	1 783,14	426,59	9,80	3,91	1,98	87,61	39,37	0,53		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 23. péntek	(00533) Alsós EGYMI Konyha	E	Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		U	Kockasajt (Sajtfalat)	251,88	60,26	2,24	4,90	3,14	2,96	1,70	0,24		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49	 	
			Összesen:	5 735,51	1 372,14	51,75	27,85	10,69	224,82	60,94	4,01		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM