



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.09.26. - 2022.10.02.

	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. 09. 26. hétfő	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	4,00	0,00	0,64	0,00	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	0,90		
		T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Reszelt sajt	323,95	77,50	6,50	5,75	3,88	0,00	0,00	0,45		
			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		
		E	Burgonyaleves	569,92	136,34	3,78	2,86	0,34	23,39	0,86	1,20		
			Vagdalt	1 367,65	327,19	13,59	23,08	6,24	15,56	0,22	1,06		
			Tökfőzelék	952,44	227,86	5,42	11,16	2,96	26,03	0,80	1,08		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		U	Sárgabarack dzsem	124,56	29,80	0,09	0,00	0,00	7,32	6,58	0,00		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Szendvics kifli	634,52	151,80	4,12	1,76	0,88	29,04	1,76	0,61		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 26. hétfő	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Zöldséges rakott karaj	1 060,79	253,78	26,40	14,23	6,15	4,68	0,32	1,28		
			Hagymás burgonyapüré	885,38	211,81	5,03	4,56	1,12	36,35	2,90	2,64		
			Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
			Összesen:	9 624,52	2 302,52	100,48	79,58	26,61	283,04	30,71	11,93		
2022. 09. 27. kedd	(00536) Felső 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		
			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		
			Snidlinges túró	280,76	67,17	6,57	3,89	2,46	1,34	1,24	0,35		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		E	Daragaluskaleves	534,70	127,92	2,68	6,14	0,73	15,16	0,08	0,53		
			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		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
		U	Kenőmájas	321,90	76,64	3,00	6,69	3,24	0,51	0,00	0,45		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 27. kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	U	Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Császárszemle	687,40	164,45	5,33	1,37	0,39	31,52	0,45	0,91	 	
		V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Füstölt sajt	433,05	103,60	12,16	7,04	4,36	0,08	0,08	0,60		
			Paprika Kaliforniai	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Összesen:	8 323,57	1 990,92	91,93	60,69	21,07	267,03	21,19	7,85		
2022. 09. 28. szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Szeletelt szalámi	394,00	94,26	3,60	8,20	3,00	1,90	0,00	0,00		
			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	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27	 	
			Vajkrém	246,40	58,95	0,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,00		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		E	Fokhagymakrém leves	536,73	128,40	4,02	5,98	2,21	14,47	1,45	1,17	     	
			Párolt sertésszelet	825,84	197,57	19,36	11,99	3,13	2,84	0,14	0,83	 	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 28. szerda	Felső EGYMI Komló (00536)	E	Serpenyős burgonya	1 104,12	264,14	6,30	4,26	0,48	48,93	0,22	0,72		
			Uborka saláta	118,55	28,36	1,01	0,10	0,00	5,83	4,00	0,13		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		U	Szilvás muffin	828,12	198,11	3,15	8,09	2,19	27,90	12,85	0,49		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		V	Rakott kínai kel	1 796,20	429,71	18,15	29,27	9,73	24,98	1,35	1,31		
			Összesen:	9 132,36	2 184,77	88,75	84,54	28,61	262,60	32,98	7,25		
2022. 09. 29. csütörtök	Felső EGYMI Komló (00536)	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Téliszalámis kockasajt	402,60	96,32	3,86	8,78	0,00	0,70	0,00	0,44		
			Paprika Kaliforniai	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	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		
			Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11		
			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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		E	Paradicsom leves	725,45	173,55	3,10	4,28	0,52	30,84	18,39	0,89		
			Majorannás csirkecomb	627,93	150,22	20,94	6,81	1,51	1,02	0,20	0,93		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 30.	(00536) Felső ECVMILK	U	Sajtos retékkрем	204,76	48,98	2,41	3,53	2,28	2,01	1,20	0,19		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	6 858,36	1 640,75	67,19	44,35	14,78	237,15	40,16	5,87		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM