



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.07. - 2022.11.13.

	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. 11. 07. hétfő	(00533) Alsós 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	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
			Füstölt sajt	433,05	103,60	12,16	7,04	4,36	0,08	0,08	0,60		
			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	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
			Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218,20	52,20	0,56	5,16	3,28	1,04	0,52	0,30		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
		E	Brokkolikrémleves	376,86	90,16	4,39	2,63	0,50	12,08	0,54	0,54		
			Halpaprikás	694,63	166,18	13,38	10,02	2,93	4,68	0,78	0,39		
			Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,62		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
		U	Meggy dzsem	202,20	48,37	0,09	0,00	0,00	11,80	10,77	0,00		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		V	Túrófelfújt	1 160,19	277,56	21,52	12,39	7,31	18,80	8,77	0,15		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 07.	(00533)	V	Gyümölcs öntet	262,27	62,74	0,63	0,09	0,00	14,13	6,99	0,01		
			Összesen:	7 550,12	1 806,25	84,37	52,37	22,49	247,95	50,96	5,10		
2022. 11. 08. kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tejbedara kakaós szórattal	1 611,80	385,45	12,45	4,36	2,12	73,03	30,91	0,65	  	
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Tavaszi szelet	317,26	75,90	2,85	6,60	2,43	1,29	0,66	0,50		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	597,00	142,82	4,75	0,50	0,00	28,75	0,05	0,75		
		E	Tojásleves	238,28	57,00	2,18	3,87	0,64	3,31	0,00	0,34	 	
			Lenmagos húspogácsa	1 441,21	344,79	15,95	25,82	5,98	11,69	0,16	0,91	   	
			Burgonyafőzelék	1 008,15	241,18	5,26	8,03	2,52	36,15	0,80	0,44	  	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		U	Kakaós csiga	718,96	172,00	2,75	7,40	4,00	23,25	7,60	0,25	  	
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Sajtkrém	299,29	71,60	3,32	5,60	3,64	1,96	1,92	0,28		
			Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 09. szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
			Összesen:	8 458,65	2 023,45	68,93	68,74	23,57	274,61	51,32	5,80		
		R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			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		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Edámi sajt	453,53	108,50	9,10	8,05	5,43	0,00	0,00	0,63		
		E	Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	1,05		
			Zöldséges zellerleves	307,94	73,54	2,38	1,56	0,21	12,00	0,61	0,97		
			Budapest sertésragu	875,23	209,39	17,84	11,94	3,13	7,32	0,14	0,88		
		U	Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 09.	00533	V	Erdélyi rakott káposzta	1 716,06	410,54	15,50	28,88	9,98	21,70	1,50	2,49		
			Összesen:	7 756,00	1 855,38	76,78	72,20	26,30	220,31	33,46	8,46		
2022. 11. 10. csütörtök	(00533) Alsós 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		
			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	Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,89	0,11	42,15	0,00	0,42		
			Zöldbableves	491,94	117,55	3,98	4,91	2,18	14,02	1,52	0,71		
			Hagymás sertésborda	797,59	190,81	17,51	11,21	2,84	4,73	0,00	0,96		
			Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
		U	Csemege szalámi	328,55	78,60	2,70	7,50	3,15	0,06	0,06	0,50		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 10. csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Főtt bécsi rudacska	458,13	109,60	5,20	10,00	3,08	0,00	0,00	0,84		
			Mustár	96,00	22,97	1,00	1,20	0,08	1,80	0,90	0,00		
			Összesen:	7 415,32	1 773,88	68,73	61,87	18,17	228,72	37,14	7,03		
2022. 11. 11. péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Tejfölös túró	195,42	46,75	4,84	2,61	1,65	0,85	0,85	0,33		
			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	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Főtt tojás	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Húsgombóclevés	822,29	196,72	10,31	12,01	3,73	11,50	0,09	0,93		
			Káposztás kocka	1 809,20	432,82	13,35	10,18	1,40	71,19	17,48	1,50		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 11.	(00533) Alsós ECVMILV	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:	5 872,06	1 404,80	57,09	39,67	13,04	200,52	30,42	5,24		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM