



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.14. - 2022.11.20.

	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. 14. hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Kakaós foszlós kalács	710,60	170,00	4,00	5,00	2,25	26,50	6,80	0,46		
		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		
			Párizsi felvágott	265,85	63,60	3,30	5,40	2,04	0,36	0,12	0,50		
			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		
			Daragaluskaleves	408,67	97,77	2,20	4,19	0,50	12,57	0,06	0,50		
			Aprópecsenye	714,04	170,82	17,15	10,22	2,73	2,36	0,20	0,76		
			Finomfőzelék	672,23	160,82	6,44	5,74	0,85	20,53	1,93	0,98		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		U	Akácmez	19,06	4,56	0,00	0,00	0,00	1,23	0,00	0,00		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	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	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Aranygaluska	1 723,03	412,21	10,88	17,13	3,47	53,32	11,99	0,43		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 14	(00533)	V	Vanília sodó	551,64	131,97	4,43	2,39	1,26	23,04	11,01	0,17		
			Összesen:	8 379,26	2 004,61	80,82	61,77	17,74	274,48	44,47	6,44		
2022. 11. 15. kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Körözött	215,96	51,67	4,99	2,76	1,73	1,59	0,88	0,23		
			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	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Póréhagymás vajkrém	213,20	51,00	0,66	5,00	3,40	1,00	0,58	0,18		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		E	Zöldborsóleves	415,99	99,38	4,45	1,91	0,24	15,70	0,15	0,76		
			Fűszeres csirkecombfilé	576,01	137,80	15,64	7,78	1,33	0,08	0,00	0,58		
			Tzatziki	429,03	102,64	4,76	5,85	3,65	7,34	1,28	0,45		
			Hagymás törtburgonya	1 017,21	243,35	5,42	5,08	0,58	42,91	0,00	0,23		
		U	Gyümölcsös müzliszelet	330,08	78,97	1,00	1,92	0,80	14,00	7,24	0,08		
			Banán	526,53	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,07		
		V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 15. kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Füstölt ínyenc sonka	170,80	40,86	6,56	0,92	0,36	1,40	0,16	0,88		
			Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,03	1,02	0,00	0,27		
			Összesen:	6 946,94	1 661,82	72,30	40,03	15,14	243,91	28,59	6,23		
2022. 11. 16. szerda	(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		
			Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72		
		T	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
			Fatörzs kifli	781,66	187,00	4,20	6,75	2,50	26,80	6,10	0,50		
		E	Babfőzelék	1 117,29	267,30	12,91	7,70	2,17	36,31	0,64	0,82		
			Csontleves	259,41	62,06	2,48	1,16	0,02	10,22	0,55	1,34		
			Sertéspörkölt	806,92	193,04	17,31	12,12	2,94	3,40	0,14	0,63		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
		U	Trappista sajt	453,53	108,50	9,10	8,05	5,43	0,00	0,00	0,63		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 16. szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		V	Fokhagymás csirkemáj	667,01	159,57	16,34	8,55	1,79	4,12	0,00	0,73		
			Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	1,05		
			Ecetes almapaprika	74,38	17,79	0,90	0,22	0,00	3,03	0,80	0,48		
			Összesen:	9 010,57	2 155,64	103,54	67,83	23,51	278,16	21,57	8,76		
2022. 11. 17. csütörtök	(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		
			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	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
			Familia toast sonkás szelet	115,37	27,60	3,60	1,20	0,48	0,60	0,12	0,75		
			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	0,54		
		E	Paradicsom leves	616,87	147,58	2,58	3,26	0,40	27,15	17,05	0,78		
			Tavaszi rizseshús	1 742,78	416,93	19,83	10,76	2,41	59,62	0,00	1,46		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 17. csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	E	Vegyes vágott savanyúság	58,21	13,93	0,77	0,14	0,07	2,38	0,00	0,42	
		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	0,49	
		V	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	
			Gouda sajt	597,41	142,92	9,98	10,98	6,15	0,89	0,00	0,82	
			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:	7 515,68	1 798,02	76,32	46,63	16,38	265,72	51,90	7,72	
2022. 11. 18. péntek	(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	
			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	
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90	
		E	Palócleves	869,50	208,02	11,81	9,66	3,16	17,96	1,36	1,32	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 18. péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	E	Túrós metélt	1 948,48	466,14	19,36	14,64	5,60	61,95	12,45	0,29	  	
		Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
	U	Sajtkrém	224,47	53,70	2,49	4,20	2,73	1,47	1,44	0,21		
		Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00		
		Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		Összesen:	7 116,82	1 702,59	68,99	58,52	18,40	217,81	27,87	5,91		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM