



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.21. - 2022.11.27.

	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. 21. hétfő	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Tejfölös túró	278,81	66,70	6,54	3,88	2,46	1,24	1,24	0,44		
			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	Tejbedara kakaós szórattal	1 953,20	467,05	14,72	5,35	2,62	88,58	41,74	0,84		
			Köménymaglevés	350,70	83,90	1,48	4,35	1,16	8,83	0,14	0,10		
		E	Sült csirkecombfilé	562,64	134,60	17,71	5,85	1,18	1,33	0,40	1,00		
			Kelkáposztafőzelék	812,69	194,42	7,09	5,29	0,58	29,06	0,00	0,90		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Sajtos tavaszi pulyka rolád	240,77	57,60	3,60	4,50	1,71	0,63	0,15	0,60		
			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	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Hamburger	2 298,39	549,85	19,36	22,79	9,27	64,42	9,20	2,23		
			Összesen:	9 072,04	2 170,13	89,13	56,22	19,64	315,06	71,22	8,21		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 22. kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00	
			Kockasajt (Sajtfalat)	377,82	90,39	3,36	7,35	4,71	4,44	2,55	0,36	
			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	
			Főtt tojás	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07	
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	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	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45	
		E	Rostos almalé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Párizsi csirkemell	1 222,12	292,37	28,04	10,58	1,54	20,90	0,00	1,12	
			Burgonyapüré	737,77	176,50	4,85	1,30	0,75	35,10	2,90	2,15	
			Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60	
		U	Vaníliás ízű krémpuding	512,50	122,02	2,40	3,00	2,10	21,00	0,00	0,20	
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 22. kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	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		
			Füst ízesítésű párizsi	364,00	87,08	4,40	7,60	3,12	0,48	0,16	0,88		
			Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Összesen:	7 586,55	1 814,39	78,38	43,09	16,38	273,28	29,96	8,59		
2022. 11. 23. szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Duplakakaós tekercs	1 970,87	471,50	5,64	23,81	11,62	57,50	27,03	0,69		
		T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Reszelt sajt	323,95	77,50	6,50	5,75	3,88	0,00	0,00	0,45		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	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	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Joghurtos fejtett bableves	703,66	168,34	6,88	4,61	0,76	24,36	0,15	0,96		
			Mustáros halragu	754,60	180,53	15,22	10,62	3,36	4,94	1,07	1,04		
			Mexikói rizs	1 572,79	376,27	8,12	7,80	0,90	67,68	0,59	0,78		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 23. szerda	Felső EGYMI Komló (00536)	U	Sárgabarack lekvár	218,40	52,25	0,08	0,00	0,00	12,56	0,00	0,00	
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04	
			Császárszemle	687,40	164,45	5,33	1,37	0,39	31,52	0,45	0,91	
		V	Petrezselymes burgonya	1 012,50	242,22	6,33	1,25	0,15	50,18	0,00	0,42	
			Fűszeres sertésszelet	947,01	226,56	20,72	13,38	3,39	5,44	0,32	0,84	  
			Ecetes alma paprika	74,38	17,79	0,90	0,22	0,00	3,03	0,80	0,48	 
			Összesen:	9 946,09	2 379,46	90,90	75,98	27,42	324,29	39,59	7,47	
2022. 11. 24. csütörtök	Felső EGYMI Komló (00536)	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33	
			Mogyorókrémes párnácska	907,06	217,00	3,75	7,00	0,55	33,50	14,50	0,05	   
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
		T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33	
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08	
			Zala felvágott	242,02	57,90	3,90	4,50	1,62	0,45	0,06	0,50	
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45	
		E	Burgonyaleves	657,70	157,34	4,15	5,35	2,23	22,74	1,66	1,17	    
			Lecsós csirkemáj	755,29	180,69	18,87	8,07	1,83	7,86	0,27	1,07	
			Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	6,63	0,82	60,70	0,00	0,82	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 24. csütörtök (00536) Felső EGYMI Komló	U	Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
	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		
		Trappista sajt	518,32	124,00	10,40	9,20	6,20	0,00	0,00	0,72		
		Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
	Összesen:		7 857,62	1 879,81	83,21	60,54	23,43	251,05	37,23	6,85		
2022. 11. 25. péntek (00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
		Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
		Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
		Akácmez	25,41	6,08	0,01	0,00	0,00	1,64	0,00	0,00		
	T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
		Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	4,00	0,00	0,64	0,00	0,00		
		Tej.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
	E	Diós metélt	2 580,13	617,26	16,65	22,54	4,60	86,22	24,98	1,29	 	
		Sertésraguleves	757,18	181,14	14,62	7,57	1,88	13,26	0,11	0,97	 	
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 25.	(00536) Felső ECVMILK	U	Sonkás kockasajt	281,06	66,92	3,22	4,90	3,30	1,90	1,72	0,00		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49	 	
			Összesen:	7 097,50	1 697,65	69,14	52,12	15,11	227,39	28,15	4,69		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM