



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.28. - 2022.12.04.

	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. 28. hétfő	(00536) Felsős 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		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72		
		T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Körözött	299,48	71,64	6,71	3,92	2,46	2,21	1,24	0,25		
			Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60		
		E	Zöldségleves	320,99	76,66	2,18	2,25	0,31	11,53	0,88	1,20		
			Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	2 132,99	510,29	17,50	19,87	5,79	64,83	20,36	1,68		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
		U	Sajtos perec	830,50	198,68	7,10	5,30	2,65	29,85	3,80	0,50		
		V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Tejfölös langalló	1 696,27	405,81	15,83	16,36	7,57	48,64	0,96	0,70		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	8 826,92	2 111,58	77,50	67,58	22,52	293,96	45,57	7,01		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 29. kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	R	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		
			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	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Csokoládés gabonagolyó	672,00	160,77	2,32	1,40	0,32	33,60	13,32	0,00		
		E	Gyümölcsleves	689,44	164,94	3,58	0,99	0,42	34,39	16,98	0,47		
			Debreceni tokány	1 114,14	266,54	22,84	17,32	5,72	4,56	0,28	0,76		
			Tészta köret	1 492,95	357,17	10,40	6,40	1,01	64,00	0,88	0,56		
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
		U	Párizsi felvágott	265,85	63,60	3,30	5,40	2,04	0,36	0,12	0,50		
			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 kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 29. kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00	
			Csemege karaj	779,56	186,50	21,09	10,91	3,21	0,79	0,00	0,95	
			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	
			Összesen:	8 299,94	1 985,65	94,89	57,42	17,78	265,63	52,50	6,85	
2022. 11. 30. szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00	
			Kapros túró	280,77	67,17	6,55	3,89	2,46	1,35	1,24	0,15	
			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	930,62	222,63	10,58	4,67	2,54	34,08	18,00	0,41	
			Petrezselymes margarin	113,06	27,05	0,06	3,00	0,90	0,07	0,06	0,12	
			Sajtos kifi	638,00	152,63	5,20	1,50	0,45	28,70	1,10	0,50	
		E	Zöldséges reszelttészta leves	349,39	83,59	2,58	1,91	0,24	13,79	0,14	1,29	
			Sertéssült	982,56	235,06	21,89	13,76	3,52	5,62	0,11	1,10	
			Zöldbabfőzelék	1 016,03	243,07	8,79	10,30	3,14	28,25	0,96	0,26	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54	
		U	Szilvás muffin	828,12	198,11	3,15	8,09	2,19	27,90	12,85	0,49	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 30. szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	U	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		V	Mákos guba	1 849,22	442,39	14,96	12,21	3,87	66,78	19,19	0,82	 	
			Vanília sodó	603,34	144,34	4,77	2,54	1,34	25,43	12,01	0,19		
			Összesen:	9 269,42	2 217,56	91,13	64,34	21,01	310,63	74,89	6,79		
2022. 12. 01. csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Fonott kalács	881,40	210,86	5,88	2,34	1,56	36,54	4,74	0,26	    	
		T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Főtt bécsi rudacska	572,66	137,00	6,50	12,50	3,85	0,00	0,00	1,05		
			Ketchup	67,09	16,05	0,18	0,06	0,01	3,60	3,15	0,27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Párolt rizs	1 452,61	347,52	6,53	7,68	0,89	62,62	0,54	1,07	     	
			Zöldséges karalábéleves	404,59	96,64	3,17	2,36	0,32	15,27	0,89	1,01	     	
			Sztroganoff csirkemell	1 104,02	264,12	27,29	14,51	5,15	5,68	0,42	0,70	  	
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
		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	Rostos almalé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Füstölt sajt	433,05	103,60	12,16	7,04	4,36	0,08	0,08	0,60		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 01. csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Paprika Kaliforniai	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Összesen:	8 474,93	2 027,35	88,75	57,21	20,47	285,14	35,39	7,16		
2022. 12. 02. péntek	(00536) Felső EGYMI Komló	R	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		
			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	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Majorannás kenőmájás	322,80	76,86	3,01	6,69	3,24	0,55	0,00	0,45		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Felesborsógulyás	1 137,94	272,23	19,21	8,53	2,01	29,24	0,15	1,01		
			Túrógombóc	2 706,41	647,47	21,39	7,24	0,57	120,70	21,29	0,48		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Trappista sajt	518,32	124,00	10,40	9,20	6,20	0,00	0,00	0,72		
			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		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 02	(00536 ,	U	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	8 006,82	1 915,15	87,32	46,28	16,30	274,97	21,72	5,09		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM