



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.12.12. - 2022.12.18.

	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. 12. 12. hétfő	(00536) Felső 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		
			Gépsonka	195,62	46,80	6,12	1,80	0,72	1,52	0,12	0,96		
			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		
			Snidlinges margarin	113,90	27,25	0,08	3,00	0,90	0,11	0,06	0,12		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		E	Köménymaglevés	350,70	83,90	1,48	4,35	1,16	8,83	0,14	0,10		
			Csirkepörkölt	795,52	190,32	19,15	10,28	1,69	3,73	0,18	1,00		
			Fehérbabfőzelék	1 478,36	353,67	17,72	9,46	2,70	49,04	0,80	1,02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		U	Múzliszelet, gyümölcsös	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
		V	Diós nudli	3 066,91	733,71	17,65	23,69	4,00	111,90	24,98	0,99		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 12	00536	V	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	9 493,19	2 271,12	88,66	63,76	13,79	326,93	51,63	6,51		
2022. 12. 13. kedd	(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		
			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		
			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		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
		E	Zöldséges sertésragu	948,93	227,02	19,05	13,15	3,06	7,75	0,00	1,01		
			Karfiollevés	538,73	128,88	4,25	6,42	2,35	13,39	1,07	0,30		
			Párolt rizs	1 452,61	347,52	6,53	7,68	0,89	62,62	0,54	1,07		
		U	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Tej.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Trappista sajt	518,32	124,00	10,40	9,20	6,20	0,00	0,00	0,72		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 13. kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	U	Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,03	1,02	0,00	0,27		
		V	Rostos almalé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Füstölt ínyenc sonka	170,80	40,86	6,56	0,92	0,36	1,40	0,16	0,88		
			Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
			Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72		
			Összesen:	8 737,14	2 090,23	92,03	65,97	21,61	276,65	14,27	9,03		
2022. 12. 14. szerda	(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		
			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		
			Füstölt sajt	433,05	103,60	12,16	7,04	4,36	0,08	0,08	0,60		
		T	Tejeskávét	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
			Kenőmájas	321,90	76,64	3,00	6,69	3,24	0,51	0,00	0,45		
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
		E	Petrezselymes burgonya	1 012,50	242,22	6,33	1,25	0,15	50,18	0,00	0,42		
			Csontleves	308,04	73,70	3,01	1,52	0,03	11,80	0,66	1,37		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 14. szerda	Felső EGYMI Komló (00536)	E	Znaimi sertésborda	1 120,25	268,00	20,57	18,13	6,01	5,35	1,29	1,24		
			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	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	Töltött csirkecomb	1 084,98	259,20	23,89	13,67	4,76	9,07	0,84	1,93		
			Zöldséges bulgur	1 401,74	307,12	10,98	6,69	0,82	61,80	0,00	1,87		
			Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
			Összesen:	9 629,33	2 274,71	110,64	64,56	22,21	316,75	29,25	11,73		
2022. 12. 15. csütörtök	Felső EGYMI Komló (00536)	R	Tejbedara kakaós szórattal	1 953,20	467,05	14,72	5,35	2,62	88,58	41,74	0,84		
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		E	Rostos almalé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Tarhonyás hús	2 439,78	583,68	33,04	19,63	4,57	67,90	1,06	0,67		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 15. csütörtök	Felső EGYMI Komló (00536)	E	Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
		U	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
			Vaníliás ízű krémpuding	512,50	122,02	2,40	3,00	2,10	21,00	0,00	0,20		
		V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Körözött	299,48	71,64	6,71	3,92	2,46	2,21	1,24	0,25		
			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		
			Összesen:	8 539,03	2 042,01	84,22	44,67	16,30	319,13	55,98	5,42		
2022. 12. 16. péntek	Felső EGYMI Komló (00536)	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		
			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		
			Fokhagymás- petrezselymes vajkrém	218,20	52,20	0,56	5,16	3,28	1,04	0,52	0,30		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		E	Alföldi betyárgulyás	1 098,34	262,76	15,17	12,61	4,37	21,59	0,80	1,24		
			Túrós batyú	2 424,40	580,00	13,80	25,60	13,20	73,00	17,20	0,96		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 16.	(00536) Felső FŐVIR	U	Kockasajt (Sajtfalat)	194,37	46,50	1,60	3,50	2,25	2,12	1,22	0,18		
			Szendvics kifli	634,52	151,80	4,12	1,76	0,88	29,04	1,76	0,61		
			Összesen:	7 184,33	1 718,74	57,08	67,17	27,39	216,19	30,91	5,33		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!