



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.12.19. - 2022.12.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 12. 19. hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	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		
			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	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		
			Szendvics sonka	160,51	38,40	4,50	1,80	0,75	1,08	0,63	0,81		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		E	BrokkolikréMLEVES	376,86	90,16	4,39	2,63	0,50	12,08	0,54	0,54		
			Tejszínes baconos csirkés penne	2 046,86	489,68	30,63	16,56	7,35	54,71	0,11	1,30		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
		U	Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	137,10	32,80	0,06	0,04	0,00	7,96	7,25	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		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 19. hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Búbos hús	1 077,16	257,69	23,21	14,72	4,35	7,63	0,01	0,68		
			Burgonyapüré	590,22	141,20	3,88	1,04	0,60	28,08	2,32	1,72		
			Ecetes almapaprika	74,38	17,79	0,90	0,22	0,00	3,03	0,80	0,48		
			Összesen:	7 823,76	1 871,71	97,57	50,83	17,69	249,78	33,03	8,01		
2022. 12. 20. kedd	(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	852,72	204,00	4,80	6,00	2,70	31,80	8,16	0,55		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
			Vajkrém	246,40	58,95	0,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,00		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		E	Zöldségleves	269,50	64,36	1,88	1,73	0,24	9,98	0,71	1,16		
			Borzas csirkemell	1 119,19	267,75	23,82	10,22	1,44	19,74	0,00	0,98		
			Kukoricás rizs	1 249,79	298,99	6,47	7,46	0,89	51,11	0,49	0,86		
			Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
		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		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 20. kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Szeletelt szalámi	394,00	94,26	3,60	8,20	3,00	1,90	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		
			Összesen:	7 561,57	1 808,88	75,06	55,62	19,36	247,47	28,45	6,56		
2022. 12. 21. szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Mogyorókrémes párnácska	725,65	173,60	3,00	5,60	0,44	26,80	11,60	0,04		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		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		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	240,77	57,60	3,60	4,50	1,71	0,63	0,15	0,60		
			Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60		
		E	Burgonyaleves	473,43	113,26	3,16	2,31	0,28	19,55	0,68	0,96		
			Halfilé bakonyi módra	817,10	195,48	15,15	11,90	3,63	5,96	0,78	0,95		
			Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,62		
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
		U	Szeletelt szalámi	295,50	70,69	2,70	6,15	2,25	1,43	0,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 21. szerda	(00533) Alsós EGYMI Konyha	U	Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	6 505,70	1 556,39	64,14	47,12	13,67	217,35	13,41	4,78		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!