



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.01.09. - 2023.01.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 01. 09. hétfő (00533) Alsós EGYMI Komló	R Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
	Tojáskrém	317,52	75,96	4,20	5,22	1,58	0,36	0,22	0,44		
	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		
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
	Trappista sajt	453,53	108,50	9,10	8,05	5,43	0,00	0,00	0,63		
	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 Zöldséges rizsleves	241,26	57,72	1,56	0,90	0,11	10,65	0,05	0,11		
	Sertéssült	794,91	190,17	17,52	11,19	2,84	4,58	0,09	1,05		
	Paradicsomos káposzta	1 066,32	255,10	5,23	6,22	0,71	44,57	25,93	0,68		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	U Snidlinges párizsi	243,28	58,20	3,00	4,50	1,20	1,35	0,12	0,51		
	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

2023. 01. 09.														
(00533) Alsós EGYMI Komló														
V	Rostonhal	488,11	116,77	13,75	6,33	1,30	0,03	0,01	0,64					
	Joghurtos kukoricasaláta	1 474,55	352,74	13,11	8,80	12,78	58,35	1,94	1,84					
	Összesen:	8 044,93	1 924,62	90,08	57,15	27,15	255,46	46,85	8,39					
2023. 01. 10. kedd	(00533) Alsós 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				
		Akácmez	25,41	6,08	0,01	0,00	0,00	1,64	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			
		Kakaós foszlós kalács	710,60	170,00	4,00	5,00	2,25	26,50	6,80	0,46				
		E	Zöldséges zellerleves	307,94	73,54	2,38	1,56	0,21	12,00	0,61	0,97			
		Pozsonyi sertéscomb	789,20	188,80	15,14	10,24	3,62	8,79	0,96	0,86				
		Tészta köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,54				
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01				
		U	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				
		V	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	0,02	0,04			



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 10. kedd		(00533) Alsós EGYMI Komló											
V	Gouda sajt	597,41	142,92	9,98	10,98	6,15	0,89	0,00	0,82				
	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:	7 552,34	1 806,66	76,92	52,82	21,82	248,82	18,99	6,83				
<hr/>													
2023. 01. 11. szerda		(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				
	Szendvics sonka	214,02	51,20	6,00	2,40	1,00	1,44	0,84	1,08				
	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				
T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33				
	Kapros túró	196,73	47,06	4,85	2,62	1,65	0,92	0,85	0,13				
	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00				
	Fehér kenyér	597,00	142,82	4,75	0,50	0,00	28,75	0,05	0,75				
E	Köménymaglevés	294,68	70,50	1,24	3,66	0,99	7,41	0,12	0,10	 			
	Vagdalt	1 149,03	274,89	11,25	19,67	5,25	12,62	0,18	0,80	 			
	Babfőzelék	1 117,29	267,30	12,91	7,70	2,17	36,31	0,64	0,82	 			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45				



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 11. szerda												
(00533) Alsós EGYMI Komló												
U	Sajtos perec	830,50	198,68	7,10	5,30	2,65	29,85	3,80	0,50			
	Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00			
	Aranygaluska	1 723,03	412,21	10,88	17,13	3,47	53,32	11,99	0,43			
	Vanília sodó	551,64	131,97	4,43	2,39	1,26	23,04	11,01	0,17			
Összesen:		8 863,56	2 120,48	84,15	68,39	21,09	284,60	38,70	6,50			
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			
	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	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27		
		Kenőmájás	321,90	76,64	3,00	6,69	3,24	0,51	0,00	0,45		
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	E	Almás sütőtökrémleves	593,02	141,87	3,35	2,89	0,51	26,00	5,10	0,74		
		Szerb rizses pulyka	1 908,22	456,51	22,46	15,23	2,49	56,91	0,14	0,84		
		Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
	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		





ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 12. csütörtök		(00533) Alsós EGYMI Komló										
V	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			
	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			
	Összesen:	7 968,43	1 905,96	74,88	56,97	17,05	273,06	44,94	6,62			
2023. 01. 13. péntek		(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			
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54			
T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	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			
	Fehér kenyér	597,00	142,82	4,75	0,50	0,00	28,75	0,05	0,75			
E	Csirke raguleves	524,83	125,56	13,36	2,90	0,42	11,24	0,09	0,73			
	Császármorzsa	2 284,50	546,53	14,60	19,37	4,76	77,42	1,87	1,00			
	Meggy dzsem	151,65	36,28	0,06	0,00	0,00	8,85	8,08	0,00			



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 13. péntek (00533) Alsós EGYMI Konyha	E	Porcukor	83,92	20,08	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00			
	U	Teljes kiórl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60			
		Kockasajt (Sajtfalat)	194,37	46,50	1,60	3,50	2,25	2,12	1,22	0,18			
		Összesen:	6 010,41	1 437,91	59,46	38,84	12,94	206,47	27,68	4,42			

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!