



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	(00536) Felső 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	518,32	124,00	10,40	9,20	6,20	0,00	0,00	0,72		
			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	281,98	67,46	1,82	1,11	0,13	12,31	0,05	0,12		
			Sertéssült	982,56	235,06	21,89	13,76	3,52	5,62	0,11	1,10		
			Paradicsomos káposzta	1 293,40	309,43	6,41	8,22	0,93	52,42	28,78	0,90		
			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.	(00536) Felső EGYMI K	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:	8 565,17	2 049,08	97,19	63,08	28,84	266,01	49,72	8,76		
		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	372,67	89,00	2,88	1,93	0,25	14,43	0,73	1,01		
2023. 01. 10. kedd	(00536) Felső EGYMI Komló		Pozsonyi sertéscomb	972,81	232,73	18,02	12,64	4,40	11,45	1,19	1,11		
			Tészta köret	1 492,95	357,17	10,40	6,40	1,01	64,00	0,88	0,56		
			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	0,04		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 10. kedd	(00536) Felső 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:	7 965,37	1 905,45	81,60	55,81	22,70	261,91	19,45	7,14		
2023. 01. 11. 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	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	280,77	67,17	6,55	3,89	2,46	1,35	1,24	0,15		
			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	350,70	83,90	1,48	4,35	1,16	8,83	0,14	0,10		
			Vagdalt	1 367,65	327,19	13,59	23,08	6,24	15,56	0,22	1,06		
			Babfőzelék	1 346,90	322,22	15,53	9,36	2,69	43,63	0,80	1,02		
			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	(00536) Felső 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		
		V	Aranygaluska	1 931,99	462,20	12,21	18,21	3,58	62,04	12,99	0,43		
			Vanília sodó	603,34	144,34	4,77	2,54	1,34	25,43	12,01	0,19		
			Összesen:	9 712,51	2 323,57	92,72	76,65	23,77	307,82	41,31	7,00		
2023. 01. 12. csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	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		
			Kenőmáj	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	709,10	169,64	3,82	3,97	0,66	30,14	6,32	0,96		
			Szerb rizses pulyka	2 185,99	522,96	25,43	17,50	2,84	65,37	0,18	1,08		
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
		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	(00536) Felső 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:	8 368,28	2 001,61	78,38	60,33	17,55	285,90	46,39	7,18	
2023. 01. 13. péntek	(00536) Felső EGYMI Komló	R	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	
			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	Csirkeraguleves	658,27	157,48	16,50	4,03	0,57	13,48	0,11	0,97	
			Császármorzsa	2 626,80	628,42	16,79	22,26	5,48	89,03	2,16	1,15	
			Meggy dzsem	202,20	48,37	0,09	0,00	0,00	11,80	10,77	0,00	



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 13. péntek	(00536) Felső EGYMI Konyha	E	Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		U	Teljes kiőrl.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:	6 704,13	1 603,85	66,54	44,02	14,54	228,88	36,03	4,83		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!