



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.01.16. - 2023.01.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 01. 16. hét Felső EGYMI Komló (00536)	R		Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218,20	52,20	0,56	5,16	3,28	1,04	0,52	0,30		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	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		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Mozzarella sajt	472,01	112,92	7,77	8,64	4,60	0,89	0,00	0,37		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Csontleves	308,04	73,70	3,01	1,52	0,03	11,80	0,66	1,37		
			Párolt csirkemell	679,26	162,50	24,70	6,60	0,89	0,81	0,18	0,98		
			Gyümölcsmártás, Pirított dara	1 931,21	462,01	8,15	13,46	3,88	75,77	18,80	1,07		
		U	Tejkrémszelet	501,60	120,00	3,07	8,02	3,34	11,70	8,90	0,13		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
		V	Rakott zöldbab	2 123,96	508,12	21,60	31,61	10,52	33,36	1,67	1,28		
			Összesen:	9 234,01	2 209,08	102,15	86,72	31,50	252,20	31,98	7,87		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 17. kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Tejfölös túró	278,81	66,70	6,54	3,88	2,46	1,24	1,24	0,44		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
		T	Tejbedara kakaós szórattal	1 953,20	467,05	14,72	5,35	2,62	88,58	41,74	0,84		
		E	Sertésborda parasztosan	2 387,39	571,15	29,00	24,25	5,88	57,61	0,26	0,76		
			Rostos almalé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
		U	Csemege szalámi	328,55	78,60	2,70	7,50	3,15	0,06	0,06	0,50		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,03	1,02	0,00	0,27		
			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		
			Téliszalámis kockasajt	402,60	96,32	3,86	8,78	0,00	0,70	0,00	0,44		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 17	00536	V	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Összesen:	8 460,12	2 023,75	76,56	53,81	14,82	300,84	66,54	6,00		
2023. 01. 18. 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		
			Fürdői füstölt szelet	186,80	44,69	5,60	1,64	0,60	2,00	0,24	1,00		
			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	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	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		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		E	Tarhonyaleves	359,43	85,99	2,34	2,31	0,24	13,47	0,85	1,02		
			Aprópecsenye	824,52	197,25	19,33	11,97	3,13	2,84	0,26	0,78		
			Finomfőzelék	791,29	189,30	7,49	6,84	1,01	24,07	2,24	1,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		U	Akácmez	19,06	4,56	0,00	0,00	0,00	1,23	0,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 18. szerda	Felső EGYMI Komló (00536)	U	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Szendvics kifli	634,52	151,80	4,12	1,76	0,88	29,04	1,76	0,61	 	
		V	Bácskai rizseshús	2 361,36	564,92	25,95	21,54	4,23	66,06	0,29	1,91		
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	8 739,29	2 090,75	95,88	60,47	15,05	283,92	16,62	10,00		
2023. 01. 19. csütörtök	Felső EGYMI Komló (00536)	R	Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
			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		
			Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
		T	Tejeskávét	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27	 	
			Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	4,00	0,00	0,64	0,00	0,00		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Tej.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		E	Zöldséges zöldbableves	404,86	96,70	3,52	1,95	0,26	15,83	0,95	0,99	    	
			Csirkés carbonara	1 007,80	241,10	19,89	14,69	5,41	5,84	0,00	1,15	 	
			Spagetti	1 494,64	357,57	12,00	8,29	1,13	58,32	0,00	0,76	 	



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 19. csütörtök	Felső EGYMI Komló (00536)	U	Kakaós csiga	718,96	172,00	2,75	7,40	4,00	23,25	7,60	0,25	  	
		V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			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		
			Füstölt sajt	433,05	103,60	12,16	7,04	4,36	0,08	0,08	0,60		
			Összesen:	8 236,97	1 970,41	92,66	60,62	21,47	253,53	29,93	6,74		
2023. 01. 20. péntek	Felső EGYMI Komló (00536)	R	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Ízes sonka	170,54	40,80	6,00	1,60	0,64	0,60	0,04	0,72		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Csokoládés gabonagolyó	504,00	120,57	1,74	1,05	0,24	25,20	9,99	0,00	     	
			Ropogós müzli gyümölcsökkel	184,10	44,04	0,70	1,60	0,90	6,40	3,20	0,01	      	
		E	Tárkonyos halgombóclevés	852,09	203,85	12,67	9,54	3,05	16,04	0,94	1,02	      	
			Mákos nudli	2 913,38	696,98	18,13	18,06	2,92	114,95	24,98	0,99	 	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 20. péntek	(00536) Felső EGYMI Konyha	U	Ízes sonka	127,91	30,60	4,50	1,20	0,48	0,45	0,03	0,54		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
			Összesen:	6 991,68	1 672,64	67,96	44,80	13,30	243,14	40,70	5,08		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!