



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.01.23. - 2023.01.29.

	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. 23. hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			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	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	458,13	109,60	5,20	10,00	3,08	0,00	0,00	0,84		
			Ketchup	67,09	16,05	0,18	0,06	0,01	3,60	3,15	0,27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Daragaluskaleves	408,67	97,77	2,20	4,19	0,50	12,57	0,06	0,50		
			Chilis bab	1 789,05	428,00	26,62	13,79	2,60	48,81	0,04	0,73		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		U	Edámi sajt	453,53	108,50	9,10	8,05	5,43	0,00	0,00	0,63		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		V	Hagymás rozmaringos csirkemáj	657,82	157,37	17,06	5,83	1,48	8,89	0,29	1,06		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 23.	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Fűszeres burgonya	949,32	227,11	5,78	1,64	0,20	46,14	0,01	0,39		
			Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
			Összesen:	8 031,90	1 921,52	94,14	51,20	15,85	263,04	27,83	7,60		
2023. 01. 24. kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Akácmez	25,41	6,08	0,01	0,00	0,00	1,64	0,00	0,00		
		T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27		
			Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,16		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		E	Tojásleves	238,28	57,00	2,18	3,87	0,64	3,31	0,00	0,34		
			Lecsós ragu	737,04	176,32	17,47	9,80	2,68	4,28	0,22	0,86		
			Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,62		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
		U	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
			Kakaós krémpuding	525,00	125,00	2,75	3,00	0,00	21,25	0,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 24. kedd	(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	
			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:	7 904,66	1 890,45	76,08	55,26	14,41	270,79	23,45	5,87	
2023. 01. 25. szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Kockasajt (Sajtfalat)	251,88	60,26	2,24	4,90	3,14	2,96	1,70	0,24	
			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	
			Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33	
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Tejfölös túró	195,42	46,75	4,84	2,61	1,65	0,85	0,85	0,33	
			Fehér kenyér	597,00	142,82	4,75	0,50	0,00	28,75	0,05	0,75	
		E	Olasz zöldségleves	260,19	62,13	2,09	1,48	0,21	9,87	0,94	0,75	
			Főtt tojás	343,00	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,20	0,18	
			Spenót, Főtt burgonya	1 260,48	301,55	11,60	6,77	1,21	47,57	0,02	0,73	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54	
		U	Meggyes muffin	809,22	193,59	3,17	8,12	2,19	26,58	12,39	0,05	



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 25.	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
		V	Túrógombóc diós szóráttal	2 489,56	595,59	19,33	17,01	3,23	88,61	14,06	0,32		
			Összesen:	8 684,50	2 077,52	81,32	55,41	17,16	301,55	30,45	5,39		
2023. 01. 26. csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			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		
			Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	4,00	0,00	0,64	0,00	0,00		
		T	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
			Fonott kalács	734,50	175,72	4,90	1,95	1,30	30,45	3,95	0,22		
		E	Karalábéleves	451,84	107,96	3,48	4,24	1,81	13,65	1,36	0,78		
			Párizsi csirkemell	1 060,40	253,68	23,44	10,19	1,44	16,74	0,00	0,98		
			Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
			Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	0,27		
		U	Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Zöldhagymás sajtkrém	204,40	48,90	3,45	3,42	2,13	1,08	1,08	0,24		
		V	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		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 26. csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Familia toast sonkás szelet	153,82	36,80	4,80	1,60	0,64	0,80	0,16	1,00		
			Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Összesen:	7 731,51	1 849,51	81,19	43,86	12,76	268,66	29,55	6,79		
2023. 01. 27. péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Pizzás csiga	618,64	148,00	2,60	7,25	3,60	17,60	2,45	0,75	 	
		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		
			Zala felvágott	242,02	57,90	3,90	4,50	1,62	0,45	0,06	0,50		
			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	Felesborsógulyás	920,59	220,24	15,61	6,66	1,59	24,13	0,12	0,77	 	
			Káposztás kocka	1 809,20	432,82	13,35	10,18	1,40	71,19	17,48	1,50	 	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		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	 	
			Összesen:	6 354,47	1 520,20	66,28	42,26	14,67	217,52	36,61	5,18		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!