



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.01.30. - 2023.02.05.

	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. 30. hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Póréhagymás vajkrém	310,80	74,35	0,44	7,70	5,14	1,06	0,88	0,00		
			Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			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		
			Főtt tojás	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			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	Zöldséges reszelttészta leves	305,40	73,06	2,27	1,55	0,19	12,31	0,11	1,28		
			Sertéspörkölt	806,92	193,04	17,31	12,12	2,94	3,40	0,14	0,63		
			Burgonyafőzelék	1 008,15	241,18	5,26	8,03	2,52	36,15	0,80	0,44		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		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

2023. 01. 30	(00533)	V	Hamburger	2 298,39	549,85	19,36	22,79	9,27	64,42	9,20	2,23		
			Összesen:	8 491,83	2 031,53	79,77	67,25	25,98	268,29	33,19	7,62		
2023. 01. 31. kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Csokoládés gabonagolyó	672,00	160,77	2,32	1,40	0,32	33,60	13,32	0,00		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27		
			Sajtos kifi	638,00	152,63	5,20	1,50	0,45	28,70	1,10	0,50		
		E	Lebbencsleves	519,99	124,40	3,02	4,44	1,10	17,69	0,58	1,01		
			Csirkekockák négysajtos mártásban	1 186,34	283,81	25,67	15,99	5,60	9,45	0,61	1,13		
			Mexikói rizs	1 360,48	325,47	6,90	6,81	0,78	58,56	0,49	0,67		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Paprikás szalámi	353,00	84,45	3,06	6,45	2,97	0,57	0,06	0,60		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			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		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 31.	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Körözött	215,96	51,67	4,99	2,76	1,73	1,59	0,88	0,23		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Összesen:	8 262,05	1 976,57	82,32	50,56	17,77	287,48	38,27	6,10		
		R	Tejbedara, Fahéjas szórat	1 563,76	374,11	10,58	3,42	1,63	74,80	34,37	0,27		
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Tavaszi szelet	317,26	75,90	2,85	6,60	2,43	1,29	0,66	0,50		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		E	Zöldborsóleves	415,99	99,38	4,45	1,91	0,24	15,70	0,15	0,76		
			Halfilé bakonyi módra	817,10	195,48	15,15	11,90	3,63	5,96	0,78	0,95		
2023. 02. 01. szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló		Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,62		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		U	Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
		V	Erdélyi rakott káposzta	1 716,06	410,54	15,50	28,88	9,98	21,70	1,50	2,49		
			Összesen:	8 414,02	2 012,79	77,69	70,46	25,69	267,14	50,17	7,21		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 02. 02. csütörtök (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		
		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		
	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Trappistasajt-krém	350,70	83,90	6,01	6,69	3,99	0,03	0,03	0,47		
		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	Rostos almalé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02		
		Mustáros kakukkfűves sertéskaraj	795,18	190,23	17,59	11,38	2,85	4,14	0,25	0,68		
		Hagymás törtburgonya	1 017,21	243,35	5,42	5,08	0,58	42,91	0,00	0,23		
		Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
	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		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 02. 02.	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Csirkemell sonka	182,25	43,60	6,00	1,80	0,56	0,80	0,16	0,88		
			Sörretek	17,70	4,23	0,33	0,03	0,01	0,79	0,00	0,01		
			Összesen:	6 989,51	1 672,13	69,64	45,13	15,85	240,89	30,68	5,66		
2023. 02. 03. péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Kelt meggyes táská	833,00	199,28	5,39	3,50	1,26	35,77	5,67	0,35		
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Majorannás kenőmájas	322,65	76,82	3,01	6,69	3,24	0,54	0,00	0,45		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Húsgombóclevés	822,29	196,72	10,31	12,01	3,73	11,50	0,09	0,93		
			Mákos metélt	2 072,68	495,86	14,60	14,66	2,96	75,79	19,98	1,62		
			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		
			Sonkás kockasajt	140,53	33,46	1,61	2,45	1,65	0,95	0,86	0,00		
			Összesen:	6 462,09	1 545,42	60,39	48,76	17,08	210,81	27,83	4,89		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!