



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.01.30. - 2023.02.05.

	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. 30. hétfő	(00536) Felső 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	349,39	83,59	2,58	1,91	0,24	13,79	0,14	1,29		
			Sertéspörkölt	922,10	220,60	19,52	13,87	3,34	4,09	0,18	0,67		
			Burgonyafőzelék	1 203,85	288,00	6,27	9,64	3,02	43,09	0,96	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	(00536)	V	Hamburger	2 298,39	549,85	19,36	22,79	9,27	64,42	9,20	2,23		
			Összesen:	8 846,70	2 116,44	83,30	70,97	26,93	277,40	33,42	7,67		
2023. 01. 31. kedd	(00536) Felső 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	630,28	150,79	3,64	5,34	1,31	21,54	0,69	1,25		
			Csirkekockák négysajtos mártásban	1 366,38	326,88	29,23	18,41	6,49	11,26	0,72	1,21		
			Mexikói rizs	1 572,79	376,27	8,12	7,80	0,90	67,68	0,59	0,78		
			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.	(00536) Felsőfokú	V	Körözött	299,48	71,64	6,71	3,92	2,46	2,21	1,24	0,25		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Összesen:	8 848,21	2 116,80	89,44	56,03	19,72	302,88	38,95	6,55		
2023. 02. 01. szerda	(00536) Felsőfokú EGYMI Komló	R	Tejbedara, Fahéjas szórat	1 946,12	465,58	12,76	4,23	2,04	93,57	46,65	0,34		
		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	493,97	118,02	5,16	2,46	0,31	18,34	0,18	0,97		
			Halfilé bakonyi módra	977,47	233,85	17,36	14,42	4,39	7,53	1,02	1,22		
			Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	6,63	0,82	60,70	0,00	0,82		
			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	1 988,95	475,83	18,06	33,24	11,49	25,58	1,67	2,80		
			Összesen:	9 485,80	2 269,18	86,58	79,76	28,57	301,59	62,89	8,27		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 02. 02. csütörtök (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		
		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	Mustáros kakukkfűves sertéskaraj	919,94	220,08	19,90	13,19	3,25	5,17	0,32	0,92		
		Hagymás törtburgonya	1 134,00	271,29	5,94	6,05	0,69	47,07	0,00	0,23		
		Rostos almálé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02		
		Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
	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.	(00536) Felső 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:	7 246,53	1 733,62	72,54	47,92	16,36	246,90	31,37	5,97		
2023. 02. 03. péntek	(00536) Felső 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	322,80	76,86	3,01	6,69	3,24	0,55	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	1 046,15	250,28	12,80	15,42	4,71	14,62	0,11	1,16		
			Mákos metélt	2 461,69	588,92	17,13	17,84	3,63	89,27	24,98	1,88		
			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:	7 075,11	1 692,08	65,41	55,35	18,73	227,42	32,85	5,38		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!