



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.05.15. - 2023.05.21.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 05. 15. hétfő	(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		
			Familia toast sonkás szelet	153,82	36,80	4,80	1,60	0,64	0,80	0,16	1,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
		T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Ízes sonka	127,91	30,60	4,50	1,20	0,48	0,45	0,03	0,54		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		E	Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,89	0,11	42,15	0,00	0,42		
			Csontleves	259,41	62,06	2,48	1,16	0,02	10,22	0,55	1,34		
			Znaimi sertésborda	953,63	228,14	18,10	15,40	5,09	4,03	1,04	0,97		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Vaníliás ízű krémpuding	512,50	122,02	2,40	3,00	2,10	21,00	0,00	0,20		
		U	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 15.	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Diós nudli	2 634,13	630,17	15,42	19,43	3,20	97,92	19,98	0,99		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	9 106,15	2 177,92	82,65	52,06	14,51	336,63	44,19	8,26		
2023. 05. 16. kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			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	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Csokoládés gabonagolyó	672,00	160,77	2,32	1,40	0,32	33,60	13,32	0,00		
		E	Fokhagymakrém leves	439,82	105,22	3,34	4,81	1,73	12,02	1,13	0,94		
			Bolognai spagetti	2 370,22	567,04	25,39	25,30	8,64	58,64	4,00	1,28		
			Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		U	Kenőmájas	321,90	76,64	3,00	6,69	3,24	0,51	0,00	0,45		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
		V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Tejfölös túró	195,42	46,75	4,84	2,61	1,65	0,85	0,85	0,33		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 16.	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Zöldhagyma	40,50	9,69	0,55	0,06	0,01	2,20	0,00	0,01		
			Összesen:	7 849,02	1 877,41	74,52	56,83	23,80	261,00	30,17	6,26		
2023. 05. 17. szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Kelt almás táská	826,01	197,61	5,32	3,36	1,26	35,42	4,69	0,35		
		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		
			Mozzarella sajt	413,01	98,81	6,80	7,56	4,02	0,78	0,00	0,33		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
		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		
			Felesborsófőzelék	925,52	221,42	12,06	4,14	0,52	33,72	0,00	1,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		U	Meggyes muffin	809,22	193,59	3,17	8,12	2,19	26,58	12,39	0,05		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		V	Dubarry halszelet	1 174,94	281,08	20,31	17,34	6,29	10,18	0,02	1,36		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 18. csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Hagymás törtburgonya	1 017,21	243,35	5,42	5,08	0,58	42,91	0,00	0,23	
			Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60	
			Összesen:	8 435,22	2 017,99	93,04	68,37	21,89	249,81	32,77	7,33	
		R	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	
			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	Tejeskávé	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	
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29	
		E	Gyümölcsleves	591,29	141,46	3,08	0,85	0,38	29,46	14,99	0,37	
			Fűszeres csirkemell	555,74	132,95	19,86	5,47	0,73	0,91	0,00	0,94	
			Sárgarépás rizs	1 163,14	278,26	5,17	6,74	0,78	48,84	0,27	0,49	
			Vegyes vágott savanyúság	58,21	13,93	0,77	0,14	0,07	2,38	0,00	0,42	
		U	Sajtos pereg	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. 05. 18. csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Gouda sajt	597,41	142,92	9,98	10,98	6,15	0,89	0,00	0,82		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	7 588,23	1 815,37	80,55	45,12	15,42	260,09	40,36	6,31		
2023. 05. 19. péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	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		
			Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
			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		
			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		
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Tárkonyos csirkeraguleves	674,83	161,44	14,16	5,34	1,98	13,92	0,75	0,75		
			Császármorzsa	2 284,50	546,53	14,60	19,37	4,76	77,42	1,87	1,00		
			Meggy dzsem	151,65	36,28	0,06	0,00	0,00	8,85	8,08	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 19. péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	E	Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	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:	7 065,53	1 690,31	62,10	52,05	13,77	241,59	46,50	5,02		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!