



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.

	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. 05. 22. hétfő (00536) Felső EGYMI Komló	R		Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Kakaós csiga	718,96	172,00	2,75	7,40	4,00	23,25	7,60	0,25		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
	T		Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Sajtos rettekkrém	317,56	75,97	3,68	5,63	3,64	2,62	1,92	0,32		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	E		Tojásleves	312,20	74,69	2,80	4,62	0,75	5,39	0,00	0,35		
			Sztroganoff csirkemell	1 104,02	264,12	27,29	14,51	5,15	5,68	0,42	0,70		
			Tészta köret	1 492,95	357,17	10,40	6,40	1,01	64,00	0,88	0,56		
	U		Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
			Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
	V		Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Tejfölös langalló	1 696,27	405,81	15,83	16,36	7,57	48,64	0,96	0,70		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	8 438,04	2 018,68	88,14	69,25	30,68	257,85	32,38	4,33		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 23. kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	R	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		
			Ízes sonka	170,54	40,80	6,00	1,60	0,64	0,60	0,04	0,72		
			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		
			Kakaós foszlós kalács	710,60	170,00	4,00	5,00	2,25	26,50	6,80	0,46	 	
		E	Rostos almalé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Sertésborda parasztosan	2 387,39	571,15	29,00	24,25	5,88	57,61	0,26	0,76	 	
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,30		
			Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
		U	Füstölt ínyenc sonka	128,10	30,65	4,92	0,69	0,27	1,05	0,12	0,66		
			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		
			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		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 23. kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Kockasajt (Sajtfalat)	251,88	60,26	2,24	4,90	3,14	2,96	1,70	0,24		
			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:	7 322,43	1 751,80	72,54	46,06	15,57	257,21	33,30	6,37		
2023. 05. 24. szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Mogyorókrémes párnácska	725,65	173,60	3,00	5,60	0,44	26,80	11,60	0,04		
		T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Főtt bécsi rudacska	572,66	137,00	6,50	12,50	3,85	0,00	0,00	1,05		
			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	BrokkolikréMLEVES	447,86	107,14	5,00	3,67	0,65	13,36	0,54	0,55		
			Halpaprikás	822,67	196,81	15,16	12,16	3,55	5,61	0,98	0,53		
			Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	6,63	0,82	60,70	0,00	0,82		
			Körte	265,62	63,54	0,48	0,36	0,00	14,40	0,00	0,01		
		U	Trappista sajt	518,32	124,00	10,40	9,20	6,20	0,00	0,00	0,72		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 24. szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	U	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		V	Rozmaringos csirkecomb	627,93	150,22	20,94	6,81	1,51	1,02	0,20	0,93		
			Rizi-bizi	1 598,77	382,48	9,33	7,84	0,89	68,09	0,32	0,26		
			Ecetes almapaprika	74,38	17,79	0,90	0,22	0,00	3,03	0,80	0,48		
			Összesen:	9 052,25	2 165,60	101,39	71,80	20,57	276,87	26,86	7,08		
2023. 05. 25. 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		
			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		
			Csirkemell sonka	182,25	43,60	6,00	1,80	0,56	0,80	0,16	0,88		
		T	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
			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		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	597,00	142,82	4,75	0,50	0,00	28,75	0,05	0,75		
		E	Köménymagleves	350,70	83,90	1,48	4,35	1,16	8,83	0,14	0,10		
			Húspogácsa	962,40	230,24	17,27	12,11	2,90	12,51	0,18	0,57		
			Zöldbabfőzelék	1 016,03	243,07	8,79	10,30	3,14	28,25	0,96	0,26		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 25. csütörtök	Felső EGYMI Komló (00536)	E	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		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		
		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		
			Füstölt sajt	433,05	103,60	12,16	7,04	4,36	0,08	0,08	0,60		
			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		
			Összesen:	7 892,69	1 888,21	87,40	50,96	17,41	266,86	48,23	6,50		
2023. 05. 26. péntek	Felső EGYMI Komló (00536)	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			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		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Szeletelt szalámi	295,50	70,69	2,70	6,15	2,25	1,43	0,00	0,00		
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Körözött	299,48	71,64	6,71	3,92	2,46	2,21	1,24	0,25		
			Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60		
		E	Legényfogó leves	878,73	210,22	19,98	6,83	2,52	16,88	0,78	0,61		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 26. péntek (00536) Felső EGYMI Komló	E	Mákos guba	1 849,22	442,39	14,96	12,21	3,87	66,78	19,19	0,82	 	
		Vanília sodó	603,34	144,34	4,77	2,54	1,34	25,43	12,01	0,19		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	U	Szeletelt szalámi	197,00	47,13	1,80	4,10	1,50	0,95	0,00	0,00		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		Hónapos retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
		Összesen:	6 893,07	1 649,04	75,41	43,79	16,55	232,77	42,47	4,05		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!