



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.06.05. - 2023.06.11.

	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. 06. 05. hétfő	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Tonhalas krém Hamé 100 gr	54,51	13,04	0,25	1,31	0,14	0,07	0,02	0,06		
			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	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Csirkemell sonka	136,69	32,70	4,50	1,35	0,42	0,60	0,12	0,66		
			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 zellerleves	372,67	89,00	2,88	1,93	0,25	14,43	0,73	1,01		
			Serpenyősburgonya virslivel	1 710,93	409,31	15,25	17,80	6,63	45,96	0,22	2,59		
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		U	Akácmez	19,06	4,56	0,00	0,00	0,00	1,23	0,00	0,00		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 05. hétfő	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Fokhagymás csirkemáj	768,56	183,87	18,48	9,86	2,05	5,08	0,00	0,94		
			Rizi-bizi	1 598,77	382,48	9,33	7,84	0,89	68,09	0,32	0,26		
			Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
			Összesen:	8 410,85	2 012,01	81,88	48,76	13,05	302,72	29,32	10,10		
2023. 06. 06. 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	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		
			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	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Kapros túró	280,77	67,17	6,55	3,89	2,46	1,35	1,24	0,15		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Meggy leves	667,93	159,79	3,72	1,30	0,47	32,16	14,99	0,48		
			Hétvezér tokány	1 139,24	272,55	20,12	17,41	5,13	7,99	0,82	0,69		
			Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	6,63	0,82	60,70	0,00	0,82		
			Káposzta saláta	191,99	45,93	1,49	0,21	0,02	9,23	4,00	0,23		
		U	Sajtos kocka pogácsa	896,61	214,50	4,60	11,50	5,90	22,70	0,10	1,60		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 06. kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Sonkás sajtkrém	277,55	66,40	4,60	4,80	2,98	1,20	1,20	0,32		
			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		
			Összesen:	7 887,29	1 886,92	80,83	57,19	21,26	259,26	40,62	7,00		
2023. 06. 07. szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,16		
			Paprika Kaliforniai	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	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		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Királyi sertésszonka Kedvenc Ízek	120,38	28,80	0,00	0,54	0,18	0,72	0,12	0,69		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		E	Fokhagymakrém leves	536,73	128,40	4,02	5,98	2,21	14,47	1,45	1,17		
			Tejszínes-paradicsomos halragu	1 066,46	255,13	16,22	14,73	5,15	13,49	3,97	0,60		
			Tészta köret	1 492,95	357,17	10,40	6,40	1,01	64,00	0,88	0,56		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 07. szerda	Felsős EGYMI Komló (00536)	U	Trappista sajt	518,32	124,00	10,40	9,20	6,20	0,00	0,00	0,72		
			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 kiörl.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 langalló	1 696,27	405,81	15,83	16,36	7,57	48,64	0,96	0,70		
			Összesen:	9 147,46	2 188,41	91,12	71,30	31,05	286,22	18,46	7,25		
2023. 06. 08. csütörtök	Felsős EGYMI Komló (00536)	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Mini kuglóf	937,50	224,28	6,81	3,56	1,31	39,75	7,81	0,50		
		T	Karamell	578,59	138,42	6,80	3,00	1,63	20,89	10,29	0,27		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Főtt tojás	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60		
			E	Zöldséges reszelttészta leves	349,39	83,59	2,58	1,91	0,24	13,79	0,14	1,29	
		Grill csirkecomb		681,33	163,00	23,13	7,31	1,63	0,93	0,16	0,85		
		Kukoricás barnarizs		1 587,97	378,58	7,72	8,08	0,96	68,58	0,59	0,98		
		Céklasaláta		123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 08. csütörtök	Felső EGYMI Komló (00536)	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		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Paprikás szalámi	32,85	7,86	0,00	0,45	0,32	0,01	0,00	0,50		
			Zöldhagyma	40,50	9,69	0,55	0,06	0,01	2,20	0,00	0,01		
			Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72		
			Összesen:	7 537,24	1 801,86	78,85	37,35	11,16	286,68	49,31	7,29		
2023. 06. 09. péntek	Felső EGYMI Komló (00536)	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Medve kockasajt	568,48	136,00	5,50	11,50	7,50	2,66	2,06	1,26		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
		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	Gulyásleves	901,73	215,72	13,65	8,18	1,94	21,30	0,32	1,22		
			Diós nudli	3 066,91	733,71	17,65	23,69	4,00	111,90	24,98	0,99		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Paprikás szalámi	21,90	5,24	0,00	0,30	0,21	0,00	0,00	0,33		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 09. péntek	(00536) Felső EGYMI Vendéglátás	U	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		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	7 258,83	1 736,57	58,55	53,57	17,54	248,25	51,15	5,08		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!