



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.09.04. - 2023.09.10.

	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. 09. 04. 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	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	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		
			Füstölt ínyenc sonka	128,10	30,65	4,92	0,69	0,27	1,05	0,12	0,66		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Kertészleves	259,46	61,94	2,71	1,21	0,18	9,77	0,50	0,70		
			Bolognai spagetti	2 370,22	567,04	25,39	25,30	8,64	58,64	4,00	1,28		
		U	Zabrudai (sárgabarackos)	514,14	123,00	1,60	4,20	2,60	19,00	7,80	0,00		
			Sajtos kifi	638,00	152,63	5,20	1,50	0,45	28,70	1,10	0,50		
		V	Mákos guba	1 734,40	414,93	14,12	11,79	3,70	61,78	17,48	0,76		
			Vanília sodó	551,64	131,97	4,43	2,39	1,26	23,04	11,01	0,17		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 04	(00533)	V	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	8 797,11	2 104,45	82,86	60,31	21,23	299,74	63,27	5,97		
2023. 09. 05. kedd	(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		
			Gouda sajt	597,41	142,92	9,98	10,98	6,15	0,89	0,00	0,82		
			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	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Kakaós foszlós kalács	710,60	170,00	4,00	5,00	2,25	26,50	6,80	0,46		
		E	Zöldséges rizsleves	241,26	57,72	1,56	0,90	0,11	10,65	0,05	0,11		
			Lecsós ragu	737,04	176,32	17,47	9,80	2,68	4,28	0,22	0,86		
			Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,62		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
		U	Fokhagymás- petrezselymes vajkrém	218,20	52,20	0,56	5,16	3,28	1,04	0,52	0,30		
			Paprika Kaliforniai	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
			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		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 05. kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Csirkemell sonka	182,25	43,60	6,00	1,80	0,56	0,80	0,16	0,88		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Összesen:	7 343,18	1 756,74	77,74	49,89	19,46	246,27	26,07	6,67		
2023. 09. 06. szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	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	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Edámi sajt	388,74	93,00	7,80	6,90	4,65	0,00	0,00	0,54		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	597,00	142,82	4,75	0,50	0,00	28,75	0,05	0,75		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
		E	Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,89	0,11	42,15	0,00	0,42		
			Zöldséges reszelttészta leves	305,40	73,06	2,27	1,55	0,19	12,31	0,11	1,28		
			Znaimi sertésborda	953,63	228,14	18,10	15,40	5,09	4,03	1,04	0,97		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		U	Kinder tejszelet	493,24	118,00	2,20	7,80	4,60	9,50	8,30	0,17		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 06.	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		V	Halas rakott karfiol füstölt sajttal	1 540,91	368,64	23,53	20,27	6,49	22,55	1,52	1,37	  	
			Összesen:	7 637,80	1 827,23	86,20	64,58	25,47	218,18	28,04	6,96		
2023. 09. 07. csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Snidlinges sertésmájás	578,51	138,40	4,12	12,92	4,64	1,44	1,00	0,68		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72		
		T	Majonézes tojáskrém	153,74	36,77	2,80	3,06	3,58	0,50	0,34	0,25	  	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
		E	Felesborsóleves	608,16	145,49	7,28	2,04	0,28	24,25	0,61	0,73	     	
			Mustáros sült csirkecombfilé	794,87	190,16	16,06	11,05	1,68	5,16	0,36	0,39	        	
			Mexikói rizs	1 360,48	325,47	6,90	6,81	0,78	58,56	0,49	0,67	     	
		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		
			Kapros túró	196,73	47,06	4,85	2,62	1,65	0,92	0,85	0,13		
			Zöldhagyma	40,50	9,69	0,55	0,06	0,01	2,20	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 07.	(00533)	V	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Összesen:	7 424,49	1 776,19	75,98	50,29	17,61	249,80	25,64	5,77		
2023. 09. 08. péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Sonkás kockasajt	281,06	66,92	3,22	4,90	3,30	1,90	1,72	0,00		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
		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		
			Saga Füstölt párizsi	233,24	55,80	3,60	4,20	1,56	0,78	0,12	0,66		
			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	Sertésraguleves	606,64	145,13	11,88	5,74	1,48	11,20	0,09	0,74		
			Ízes derelye	2 238,73	535,58	14,22	7,48	0,56	99,68	15,31	0,24		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Sonkás kockasajt	281,06	66,92	3,22	4,90	3,30	1,90	1,72	0,00		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
			Összesen:	5 937,97	1 419,93	52,28	32,44	11,34	221,20	39,27	3,13		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM