



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.09.11. - 2023.09.17.

	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. 11. hétfő	(00533) Alsós 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		
			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	Tejbedara kakaós szórattal	1 611,80	385,45	12,45	4,36	2,12	73,03	30,91	0,65		
		E	Csontleves	259,41	62,06	2,48	1,16	0,02	10,22	0,55	1,34		
			Főtt tojás	343,00	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,20	0,18		
			Spenót, Főtt burgonya	1 260,48	301,55	11,60	6,77	1,21	47,57	0,02	0,73		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Szilva	201,32	48,16	0,56	0,14	0,00	10,48	0,00	0,01		
		U	Csemege szalámi	328,55	78,60	2,70	7,50	3,15	0,06	0,06	0,50		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		V	Lasagne	1 746,09	417,72	25,22	16,50	6,20	41,02	4,42	1,46		
			Összesen:	8 553,21	2 046,08	87,58	54,66	20,45	290,20	37,14	7,35		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 12. kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Akácmez	25,41	6,08	0,01	0,00	0,00	1,64	0,00	0,00		
			Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72		
		T	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Fonottka	675,07	161,50	4,10	3,85	1,60	27,20	5,90	0,36		
		E	Rostos almalé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02		
			Sárgarépás rizs	1 163,14	278,26	5,17	6,74	0,78	48,84	0,27	0,49		
			Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,08	0,00	4,94	3,50	0,12		
			BBQ csirkecomfilé	664,23	158,91	15,71	7,78	1,33	0,62	0,38	0,58		
		U	Sajtkrém	224,47	53,70	2,49	4,20	2,73	1,47	1,44	0,21		
			Paprika Kaliforniai	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	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		
			Körözött	215,96	51,67	4,99	2,76	1,73	1,59	0,88	0,23		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 12.	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Nektarin	184,87	44,23	0,75	0,37	0,04	9,42	0,00	0,00		
			Összesen:	7 316,54	1 750,38	70,93	38,83	13,68	269,13	21,62	4,73		
		R	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		
			Füstölt sajt	433,05	103,60	12,16	7,04	4,36	0,08	0,08	0,60		
			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		
			Majorannás májas	309,74	74,10	3,48	6,00	2,46	1,68	0,39	0,54		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
2023. 09. 13. szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	E	Karalábéleves	451,84	107,96	3,48	4,24	1,81	13,65	1,36	0,78		
			Szezámós rántott hal	2 058,41	492,44	21,39	35,41	4,86	20,51	0,32	0,78		
			Burgonyapüré	590,22	141,20	3,88	1,04	0,60	28,08	2,32	1,72		
			Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,13	0,01	9,23	5,00	0,24		
		U	Kakaós csiga	718,96	172,00	2,75	7,40	4,00	23,25	7,60	0,25		
		V	Csirkemell pörkölt	643,29	153,90	20,27	6,44	0,83	3,48	0,14	0,81		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 13.	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,62		
			Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
			Összesen:	8 642,57	2 067,47	96,25	80,64	22,83	238,73	32,54	8,81		
		R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Túrós táská	1 212,20	290,00	6,90	12,80	6,06	36,50	8,60	0,48		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
		T	Tejeskávét	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
			Petrezselymes margarin	75,37	18,03	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		E	Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Lebbencsleves	519,99	124,40	3,02	4,44	1,10	17,69	0,58	1,01		
			Aprópecsenye	714,04	170,82	17,15	10,22	2,73	2,36	0,20	0,76		
			Finomfőzelék	672,23	160,82	6,44	5,74	0,85	20,53	1,93	0,98		
			Teljes kiörlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
		U	Tejhabos puding	643,72	154,00	1,40	4,20	3,50	27,48	21,70	0,26		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 14. csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	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		
			Pick sertés párizsi	346,10	82,80	4,80	6,80	2,80	0,56	0,16	0,88		
			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		
			Összesen:	8 568,30	2 049,82	78,36	59,16	22,57	292,61	55,66	7,22		
2023. 09. 15. péntek	(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		
			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		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Gépsonka	146,72	35,10	4,59	1,35	0,54	1,14	0,09	0,72		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Alföldi betyárgulyás	884,88	211,69	12,25	9,95	3,49	17,84	0,64	0,99		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 15. péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	E	Darásmetélt	1 904,38	455,59	13,79	10,16	1,28	76,72	0,00	1,22		
			Sárgabarack dzsem	93,42	22,35	0,06	0,00	0,00	5,49	4,94	0,00		
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		U	Málnás-csokis müzliszelet	451,44	108,00	1,20	3,50	2,40	18,00	8,30	0,08		
			Szilva	201,32	48,16	0,56	0,14	0,00	10,48	0,00	0,01		
			Összesen:	6 082,50	1 455,14	56,35	36,90	11,48	219,68	33,20	4,87		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM