



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.09.18. - 2023.09.24.

	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. 18. hétfő	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Tonhalas krém	537,60	128,61	2,48	13,08	1,40	0,68	0,20	0,56		
			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	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		
			Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11		
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	597,00	142,82	4,75	0,50	0,00	28,75	0,05	0,75		
		E	Zöldségleves snidlinges galuskával	324,17	77,55	2,44	2,35	0,32	11,45	0,14	0,90		
			Kukoricás húsgombóc	1 131,07	270,59	15,51	20,01	7,06	6,81	0,03	0,36		
			Paprikamártás	791,85	189,44	4,46	16,48	2,98	20,38	1,59	0,41		
			Főtt burgonya	548,72	131,27	3,50	0,28	0,04	28,00	0,00	0,70		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		U	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		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 18. hétfő	(00536) Felső EGYMI Komló	U	Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
		V	Párolt rizs	1 452,61	347,52	6,53	7,68	0,89	62,62	0,54	1,07		
			Hagymás rozmaringos csirkemáj	772,73	184,86	19,27	7,15	1,73	10,54	0,32	1,30		
			Vegyes vágott savanyúság	66,53	15,92	0,88	0,16	0,08	2,72	0,00	0,48		
			Összesen:	9 678,90	2 315,52	95,40	86,92	20,63	290,80	16,40	9,24		
2023. 09. 19. kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Zöldhagymás sajtkrém	272,54	65,20	4,60	4,56	2,84	1,44	1,44	0,32		
			Paprika Kaliforniai	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
		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	Zöldborsóleves	493,97	118,02	5,16	2,46	0,31	18,34	0,18	0,97		
			Tejszínes baconos csirkés penne	2 455,27	587,38	36,65	21,15	9,71	62,83	0,14	1,72		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
		U	Sajtos pogácsa	1 345,21	321,82	7,82	16,83	7,82	39,10	1,02	0,00		
		V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 19. kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Tejfölös túró	278,81	66,70	6,54	3,88	2,46	1,24	1,24	0,44		
			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:	8 549,21	2 045,12	94,03	68,17	29,35	263,47	25,42	7,35		
2023. 09. 20. szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	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		
			Ízes sonka	170,54	40,80	6,00	1,60	0,64	0,60	0,04	0,72		
			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		
		T	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Trappista sajt	518,32	124,00	10,40	9,20	6,20	0,00	0,00	0,72		
			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	Babfőzelék	1 346,90	322,22	15,53	9,36	2,69	43,63	0,80	1,02		
			Köménymaglevés	350,70	83,90	1,48	4,35	1,16	8,83	0,14	0,10		
			Sertéspörkölt	922,10	220,60	19,52	13,87	3,34	4,09	0,18	0,67		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 20. szerda	Felső EGYMI Komló (00536)	E	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		U	Pöttyös Rudi	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		V	Diós nudli	3 066,91	733,71	17,65	23,69	4,00	111,90	24,98	0,99		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	10 081,62	2 411,88	98,26	75,69	25,18	329,76	58,83	6,91		
2023. 09. 21. csütörtök	Felső EGYMI Komló (00536)	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		
			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		
			Dzsungel gabonapehely	635,60	152,06	3,64	1,36	0,36	29,60	11,60	0,30		
		E	Narancslé	480,70	115,00	1,75	1,00	0,20	23,75	23,50	0,02		
			Sertésborda parasztosan	2 387,39	571,15	29,00	24,25	5,88	57,61	0,26	0,76		
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
		U	Párizsi felvágott	265,85	63,60	3,30	5,40	2,04	0,36	0,12	0,50		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 21. csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	U	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		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Füstölt sajt	433,05	103,60	12,16	7,04	4,36	0,08	0,08	0,60		
			Zöldhagyma	40,50	9,69	0,55	0,06	0,01	2,20	0,00	0,01		
			Összesen:	8 035,39	1 922,35	89,77	58,30	21,92	254,86	46,97	5,87		
2023. 09. 22. péntek	(00536) Felső EGYMI Komló	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		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
			Paprika Kaliforniai	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
		T	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		
			Kemencés sült csirkemell sonka	122,89	29,40	5,70	0,45	0,18	0,60	0,27	0,50		
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Teljes kiörlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Becsínált leves	878,64	210,20	15,13	10,59	3,85	13,27	1,34	1,27		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 22. péntek	(00536) Felső EGYMI Konyha	E	Túrós töltött nudli	2 286,67	547,05	13,30	14,20	5,13	87,46	19,40	2,16		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Kockasajt (Sajtfalat)	251,88	60,26	2,24	4,90	3,14	2,96	1,70	0,24		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
			Összesen:	6 281,18	1 502,68	58,98	40,59	14,74	217,89	42,02	6,25		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM