



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.09.25. - 2023.10.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 09. 25. hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Gyulai kolbászos vajkrém	284,24	68,00	0,78	6,80	4,20	0,68	0,58	0,16		
			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	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		
			Reszelt sajt	323,95	77,50	6,50	5,75	3,88	0,00	0,00	0,45		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Burgonyaleves	473,43	113,26	3,16	2,31	0,28	19,55	0,68	0,96		
			Vagdalt	1 149,03	274,89	11,25	19,67	5,25	12,62	0,18	0,80		
			Tökfőzelék	800,47	191,50	4,46	9,49	2,42	21,73	0,64	0,77		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		U	Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	137,10	32,80	0,06	0,04	0,00	7,96	7,25	0,00		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Császárszemle	687,40	164,45	5,33	1,37	0,39	31,52	0,45	0,91		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 25. hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Zöldséges rakott karaj	851,38	203,68	21,16	11,39	4,92	3,86	0,26	0,98		
			Hagymás burgonyapüré	697,78	166,93	4,02	3,37	0,86	29,08	2,32	2,12		
			Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
			Összesen:	8 703,23	2 082,11	90,67	72,97	27,54	256,63	29,72	10,31		
2023. 09. 26. kedd	(00533) Alsós 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		
			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		
			Fatörzs kifli	781,66	187,00	4,20	6,75	2,50	26,80	6,10	0,50		
		E	Daragaluskaleves	408,67	97,77	2,20	4,19	0,50	12,57	0,06	0,50		
			Halfilé bakonyi módra	817,10	195,48	15,15	11,90	3,63	5,96	0,78	0,95		
			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	Kenőmájas	321,90	76,64	3,00	6,69	3,24	0,51	0,00	0,45		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 26. kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	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		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Familia toast sonkás szelet	153,82	36,80	4,80	1,60	0,64	0,80	0,16	1,00		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	7 225,14	1 728,14	70,81	51,58	16,37	241,67	26,54	7,04		
2023. 09. 27. szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			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		
			Zala felvágott	322,70	77,20	5,20	6,00	2,16	0,60	0,08	0,66		
			Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72		
		T	Tejeskávét	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
			Vajkrém	246,40	58,95	0,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,00		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		E	Fokhagymakrém leves	439,82	105,22	3,34	4,81	1,73	12,02	1,13	0,94		
			Serpenyősburgonya virslivel	1 427,90	341,60	12,26	13,89	5,04	40,93	0,18	1,96		
			Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,08	0,00	4,94	3,50	0,12		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 27. szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	E	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		U	Szilvás muffin	828,12	198,11	3,15	8,09	2,19	27,90	12,85	0,49		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		V	Rakott kínai kel	1 576,69	377,20	15,57	26,16	8,47	21,22	1,18	1,27		
			Összesen:	8 221,57	1 966,88	73,54	75,68	27,46	244,26	31,83	7,86		
2023. 09. 28. csütörtök	(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		
			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	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Paprikás szalámi	353,00	84,45	3,06	6,45	2,97	0,57	0,06	0,60		
			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	Paradicsom leves	616,87	147,58	2,58	3,26	0,40	27,15	17,05	0,78		
			Majorannás csirkecomb	494,99	118,42	16,74	5,35	1,19	0,63	0,08	0,78		
			Kukoricás rizs	1 249,79	298,99	6,47	7,46	0,89	51,11	0,49	0,86		
			Káposzta saláta	155,77	37,26	1,15	0,16	0,02	7,57	3,50	0,22		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 28. csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	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		
			Körözött	215,96	51,67	4,99	2,76	1,73	1,59	0,88	0,23		
			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:	7 393,99	1 768,59	74,63	42,09	15,33	266,65	58,38	6,66		
2023. 09. 29. péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	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		
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	240,77	57,60	3,60	4,50	1,71	0,63	0,15	0,60		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
		E	Májgaluska leves	632,43	151,30	12,07	4,06	0,92	16,19	0,25	0,81		
			Mákos metélt	2 072,68	495,86	14,60	14,66	2,96	75,79	19,98	1,62		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Pizzás csiga	618,64	148,00	2,60	7,25	3,60	17,60	2,45	0,75		
			Összesen:	5 873,73	1 405,21	54,63	42,82	14,65	195,70	37,49	5,07		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM