



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	(00536) Felső 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	569,92	136,34	3,78	2,86	0,34	23,39	0,86	1,20		
			Vagdalt	1 367,65	327,19	13,59	23,08	6,24	15,56	0,22	1,06		
			Tökfőzelék	952,44	227,86	5,42	11,16	2,96	26,03	0,80	1,08		
			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	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Zöldséges rakott karaj	1 060,79	253,78	26,40	14,23	6,15	4,68	0,32	1,28		
			Hagymás burgonyapüré	885,38	211,81	5,03	4,56	1,12	36,35	2,90	2,64		
			Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
			Összesen:	9 567,32	2 288,83	100,84	82,63	30,62	275,80	30,74	11,94		
2023. 09. 26. kedd	(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		
			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	534,70	127,92	2,68	6,14	0,73	15,16	0,08	0,53		
			Halfilé bakonyi módra	977,47	233,85	17,36	14,42	4,39	7,53	1,02	1,22		
			Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	6,63	0,82	60,70	0,00	0,82		
			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	(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	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:	7 689,72	1 839,28	74,73	57,11	17,49	253,42	26,80	7,54		
2023. 09. 27. szerda	(00536) Felső 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	536,73	128,40	4,02	5,98	2,21	14,47	1,45	1,17		
			Serpenyősburgonya virslivel	1 710,93	409,31	15,25	17,80	6,63	45,96	0,22	2,59		
			Uborka saláta	118,55	28,36	1,01	0,10	0,00	5,83	4,00	0,13		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 27. szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	E	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		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	1 998,48	478,11	20,57	32,36	11,00	27,82	1,55	1,85		
			Összesen:	9 153,88	2 189,92	83,40	87,22	32,12	264,05	33,09	9,40		
2023. 09. 28. csütörtök	(00536) Felső 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	725,45	173,55	3,10	4,28	0,52	30,84	18,39	0,89		
			Majorannás csirkecomb	627,93	150,22	20,94	6,81	1,51	1,02	0,20	0,93		
			Kukoricás rizs	1 485,99	355,50	7,76	8,58	1,03	61,34	0,59	0,88		
			Káposzta saláta	191,99	45,93	1,49	0,21	0,02	9,23	4,00	0,23		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 28. 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		
			Körözött	299,48	71,64	6,71	3,92	2,46	2,21	1,24	0,25		
			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:	7 991,45	1 911,51	82,70	46,90	16,64	283,24	60,80	6,97		
2023. 09. 29. péntek	Felső EGYMI Komló (00536)	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	788,27	188,58	14,86	5,48	1,19	19,44	0,33	1,24		
			Mákos metélt	2 461,69	588,92	17,13	17,84	3,63	89,27	24,98	1,88		
			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:	6 418,58	1 535,55	59,95	47,42	15,59	212,43	42,57	5,76		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM