



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.10.02. - 2023.10.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 10. 02. hétfő	(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	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		
			Tolle trappista sajt	388,74	93,00	8,31	8,43	5,36	0,48	0,00	0,73		
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60		
		E	Zöldséges reszelttészta leves	305,40	73,06	2,27	1,55	0,19	12,31	0,11	1,28		
			Csirkeporékolt	672,30	160,84	16,11	8,76	1,43	3,08	0,14	0,85		
			Felesborsófőzelék	925,52	221,42	12,06	4,14	0,52	33,72	0,00	1,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		U	Málnás-csokis müzliszelet	451,44	108,00	1,20	3,50	2,40	18,00	8,30	0,08		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		V	Rostonhal	488,11	116,77	13,75	6,33	1,30	0,03	0,01	0,64		
			Fűszeres burgonya	949,32	227,11	5,78	1,64	0,20	46,14	0,01	0,39		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 02	(00533)	V	Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
			Összesen:	8 030,87	1 921,26	94,34	47,89	17,11	274,18	33,54	7,90		
2023. 10. 03. 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	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		
			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	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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		E	BrokkolikréMLEVES	376,86	90,16	4,39	2,63	0,50	12,08	0,54	0,54		
			Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	1,05		
			Mustáros sertésragu	881,57	210,90	18,02	13,40	4,37	4,28	0,87	0,78		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Akácmez	25,41	6,08	0,01	0,00	0,00	1,64	0,00	0,00		
			Vajas ízű margarin	148,18	35,45	0,02	4,00	1,10	0,02	0,02	0,02		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 03. kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Boci sonkás sajtkrém	262,50	62,80	4,40	3,60	2,40	3,20	2,40	0,60		
			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		
			Összesen:	7 029,76	1 681,79	68,06	44,00	13,10	246,32	32,56	6,39		
2023. 10. 04. szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218,20	52,20	0,56	5,16	3,28	1,04	0,52	0,30		
			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	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Főtt bécsi rudacska	458,13	109,60	5,20	10,00	3,08	0,00	0,00	0,84		
			Ketchup	67,09	16,05	0,18	0,06	0,01	3,60	3,15	0,27		
			Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60		
		E	Rostos almálé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02		
			Csirkekockák hentes módra	729,36	174,49	22,90	7,08	1,59	4,58	0,61	1,30		
			Hagymás törtburgonya	1 017,21	243,35	5,42	5,08	0,58	42,91	0,00	0,23		
			Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 04. szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	Edámi sajt	388,74	93,00	7,80	6,90	4,65	0,00	0,00	0,54		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
		V	Aranygaluska	1 723,03	412,21	10,88	17,13	3,47	53,32	11,99	0,43		
			Vanília sodó	551,64	131,97	4,43	2,39	1,26	23,04	11,01	0,17		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:		8 748,35	2 092,92	82,31	62,27	21,12	296,90	37,59	6,42		
2023. 10. 05. csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Mogyorókrémes párnácska	907,06	217,00	3,75	7,00	0,55	33,50	14,50	0,05		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,00		
		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 karfiolleves	308,75	73,86	2,68	1,86	0,23	11,43	0,65	0,75		
			Bolognai spagetti	2 370,22	567,04	25,39	25,30	8,64	58,64	4,00	1,28		
		U	Tormás házi halkrém	292,47	69,97	4,64	5,42	2,53	0,79	0,64	0,18		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 05. 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	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08	
			Zala felvágott	322,70	77,20	5,20	6,00	2,16	0,60	0,08	0,66	
			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:	7 801,42	1 866,37	77,25	63,35	21,83	239,97	35,92	5,39	
2023. 10. 06. péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00	
			Téliszalámis kockasajt	402,60	96,32	3,86	8,78	0,00	0,70	0,00	0,44	
			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	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40	
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04	
			Familia toast sonkás szelet	115,37	27,60	3,60	1,20	0,48	0,60	0,12	0,75	
			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	Kalábriai leves	1 058,78	253,30	13,62	16,46	5,85	12,19	0,16	0,64	
			Szilvatöltelékes gombóc	1 769,11	423,23	8,64	6,85	1,10	77,30	23,08	0,67	



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 06. péntek	(00533) Alsós EGYMI Konyha	E	Fahéjas tejföl	328,85	78,67	1,56	7,20	4,68	1,94	1,92	0,06		
		U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Zabrudai (sárgabarackos)	514,14	123,00	1,60	4,20	2,60	19,00	7,80	0,00		
			Összesen:	6 458,72	1 545,16	55,10	52,56	17,77	204,09	42,30	4,37		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!