



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.10.09. - 2023.10.15.

	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. 10. 09. hétfő (00536) Felső 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		
			Akácméz	31,77	7,60	0,01	0,00	0,00	2,06	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27		
			Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,16		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
		E	Tojásleves	312,20	74,69	2,80	4,62	0,75	5,39	0,00	0,35		
			Fokhagymás sertésszelet	786,29	188,11	19,52	10,60	2,97	3,44	0,00	0,98		
			Zöldbabfőzelék	1 016,03	243,07	8,79	10,30	3,14	28,25	0,96	0,26		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		U	Fonottka	675,07	161,50	4,10	3,85	1,60	27,20	5,90	0,36		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
		V	Csirkemáj-rizottó	2 443,81	584,64	33,50	21,73	7,27	63,15	0,00	1,74		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 09	(00536)	V	Szilva	201,32	48,16	0,56	0,14	0,00	10,48	0,00	0,01		
			Összesen:	9 188,87	2 198,29	102,75	70,50	24,87	281,12	21,08	6,59		
2023. 10. 10. kedd	(00536) Felső 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		
			Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72		
		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		
			Királyi sertéssonka Kedvenc Ízek	120,38	28,80	0,00	0,54	0,18	0,72	0,12	0,69		
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Olasz zöldségleves	310,77	74,21	2,49	1,82	0,26	11,68	1,23	0,98		
			Csikos tokány	1 241,56	297,02	21,07	20,86	7,29	5,87	1,07	1,16		
			Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	6,63	0,82	60,70	0,00	0,82		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
		U	Kinder tejszelet	493,24	118,00	2,20	7,80	4,60	9,50	8,30	0,17		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 10. kedd	Felső EGYMI Komló (00536)	U	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
		V	Rostos almálé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Csemege karaj	779,56	186,50	21,09	10,91	3,21	0,79	0,00	0,95		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72		
			Összesen:	8 572,53	2 050,69	92,03	63,51	20,71	272,94	21,00	7,70		
2023. 10. 11. szerda	Felső EGYMI Komló (00536)	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	4,00	0,00	0,64	0,00	0,00		
			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		
			Torrero szalámi	289,67	69,30	3,18	6,24	2,36	0,17	0,17	0,60		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Salátamix	18,12	4,33	0,19	0,04	0,00	0,79	0,00	0,01		
			Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72		
		E	Gyümölcsleves	689,44	164,94	3,58	0,99	0,42	34,39	16,98	0,47		
			Rozmaringos csirkecomb	627,93	150,22	20,94	6,81	1,51	1,02	0,20	0,93		
			Burgonyapüré	737,77	176,50	4,85	1,30	0,75	35,10	2,90	2,15		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 11. szerda	Felső EGYMI Komló (00536)	E	Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
		U	Mozzarella sajt	472,01	112,92	7,77	8,64	4,60	0,89	0,00	0,37		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	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		
			Pizza	1 987,73	475,53	21,10	11,54	4,13	71,33	6,53	1,87		
			Összesen:	8 680,38	2 076,64	99,96	54,69	19,84	284,60	37,59	10,01		
2023. 10. 12. csütörtök	Felső EGYMI Komló (00536)	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Sajtkrém	299,29	71,60	3,32	5,60	3,64	1,96	1,92	0,28		
			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	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
			Főtt tojás	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
			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 kiörlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Karalábéleves	552,77	132,09	4,17	5,39	2,26	16,36	1,69	0,82		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 12. csütörtök	Felsős EGYMI Komló (00536)	E	Magvas rántott hal	1 435,84	318,84	23,84	16,84	2,90	22,72	0,37	0,93		
			Párolt vegyes zöldség	317,62	8,24	4,38	0,79	0,08	12,51	0,65	3,39		
			Barna rizs	1 362,68	324,76	6,13	7,20	0,84	58,75	0,54	0,28		
		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		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
			Csirkemell sonka	182,25	43,60	6,00	1,80	0,56	0,80	0,16	0,88		
			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		
	Összesen:	8 395,20	1 914,63	83,87	52,30	15,54	297,06	51,90	9,61				
2023. 10. 13. péntek	Felsős EGYMI Komló (00536)	R	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		
			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		
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Olaszos fűszeres csirkemájkrém	473,12	113,19	6,48	9,16	3,49	2,05	0,48	0,36		
			Teljes kiörlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 13. péntek (00536) Felső EGYMI Komló	E	Nyírségi gombóclevés	886,87	212,17	15,35	9,37	3,23	16,24	1,17	0,98		
		Káposztás kocka	2 092,72	500,65	15,38	10,72	1,50	84,78	22,98	1,78		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	U	Medve kockasajt	568,48	136,00	5,50	11,50	7,50	2,66	2,06	1,26		
		Szendvics kifli	634,52	151,80	4,12	1,76	0,88	29,04	1,76	0,61		
		Összesen:	6 937,86	1 659,78	72,02	51,72	20,99	221,81	38,89	6,87		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!