



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.10.16. - 2023.10.22.

Tételes étlap 2023.10.16. - 2023.10.22.													
	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. 16. hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Tonhalas krém Hamé 100 gr	54,51	13,04	0,25	1,31	0,14	0,07	0,02	0,06		
			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		
			Kapros túró	196,73	47,06	4,85	2,62	1,65	0,92	0,85	0,13		
			Fehér kenyér	597,00	142,82	4,75	0,50	0,00	28,75	0,05	0,75		
		E	Zöldségleves	269,50	64,36	1,88	1,73	0,24	9,98	0,71	1,16		
			Tejfölös sertésragu	926,25	221,59	17,91	14,52	4,50	4,55	0,75	1,03		
			Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	1,05		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
		U	Teljes kiőrlésű sajtos pogácsa	733,59	175,50	3,65	10,50	5,45	15,80	0,95	1,25		
		V	Lenmagos húspogácsa szelet	1 182,84	282,98	15,73	19,60	5,25	10,52	0,10	0,52		
			Francia saláta	556,24	133,06	6,55	2,99	8,79	21,87	2,79	1,02		
				Összesen:	7 366,70	1 762,24	75,01	64,50	28,43	216,82	15,70	8,14	



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 17. kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Fahéjas csiga	806,74	193,00	2,50	10,25	5,25	12,75	7,10	0,37		
		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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Zöldborsóleves	415,99	99,38	4,45	1,91	0,24	15,70	0,15	0,76		
			Szicíliai húsgolyók	937,28	224,23	10,27	15,96	4,72	9,80	5,72	0,31		
			Masni tészta	1 222,93	292,57	8,40	5,41	0,88	52,50	0,00	0,20		
		U	Trappista sajt	453,53	108,50	9,10	8,05	5,43	0,00	0,00	0,63		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Császárszemle	687,40	164,45	5,33	1,37	0,39	31,52	0,45	0,91		
		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		
			Tavaszi szelet	423,02	101,20	3,80	8,80	3,24	1,72	0,88	0,66		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 17. kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Lilahagyma	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,01		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	7 889,13	1 887,23	70,29	70,91	26,48	227,19	35,70	6,78		
2023. 10. 18. szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Tejfölös túró	195,42	46,75	4,84	2,61	1,65	0,85	0,85	0,33		
			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		
		T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Sváb füstölt sonka	126,65	30,30	4,92	0,69	0,27	1,05	0,12	0,66		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
		E	Csontleves	259,41	62,06	2,48	1,16	0,02	10,22	0,55	1,34		
			Főtt hús	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,76		
			Gyümölcsmártás, Pirított dara	1 560,43	373,31	6,31	11,26	3,13	60,63	15,64	0,95		
		U	Meggyes muffin	809,22	193,59	3,17	8,12	2,19	26,58	12,39	0,05		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 18. szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
		V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Hamburger	2 298,39	549,85	19,36	22,79	9,27	64,42	9,20	2,23		
			Összesen:	8 185,25	1 958,20	77,70	60,79	22,05	268,18	58,05	8,01		
2023. 10. 19. csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Kakaós csiga	1 750,38	418,75	7,12	18,50	8,00	54,50	17,25	0,75		
		T	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
			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		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		E	Toscan bableves	993,88	137,79	10,18	7,54	1,90	32,58	2,56	0,44		
			Csirkecombfilé zöldséges bulgurral	1 509,73	332,95	25,00	6,85	1,27	51,85	0,43	2,15		
			Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01		
		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		
			Bogádi májas	527,69	126,24	6,36	11,08	5,07	0,12	0,00	0,60		
			Paprika Kaliforniai	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 19.	00533	V	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Összesen:	9 030,75	2 032,26	86,32	63,46	26,27	309,32	58,35	6,40		
2023. 10. 20. péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	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		
			Pick nosztalgia párizsi	407,97	97,60	4,40	0,88	0,36	0,16	0,12	0,84		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60		
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Padlizsános-cukkinis krém	45,97	10,99	0,51	0,58	2,81	1,94	0,35	0,18		
			Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60		
		E	Gulyásleves	726,39	173,78	11,01	6,37	1,53	17,64	0,27	0,98		
			Mogyorókrémes gombóc	2 498,36	597,69	10,88	21,10	2,50	90,83	24,33	2,03		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Pick nosztalgia párizsi	305,98	73,20	3,30	0,66	0,27	0,12	0,09	0,63		
			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		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60		
			Összesen:	6 322,11	1 512,46	50,72	36,96	10,02	209,36	34,69	6,83		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!