



ISKOLA ÉTTEREM

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	(00536) Felső 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	280,77	67,17	6,55	3,89	2,46	1,35	1,24	0,15		
			Fehér kenyér	597,00	142,82	4,75	0,50	0,00	28,75	0,05	0,75		
		E	Zöldségleves	320,99	76,66	2,18	2,25	0,31	11,53	0,88	1,20		
			Párolt rizs	1 452,61	347,52	6,53	7,68	0,89	62,62	0,54	1,07		
			Tejfölös sertésragu	1 071,26	256,28	20,27	16,88	5,29	5,52	0,94	1,27		
			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	1 351,68	323,37	17,82	22,37	6,16	12,22	0,11	0,57		
			Francia saláta	625,39	149,60	7,42	3,12	8,79	24,69	3,03	1,07		
			Összesen:	8 067,83	1 929,96	83,16	72,51	31,12	232,16	16,81	8,56		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 17. kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Fahéjas csiga	1 613,48	386,00	5,00	20,50	10,50	25,50	14,20	0,74		
		T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Főtt bécsi rudacska	572,66	137,00	6,50	12,50	3,85	0,00	0,00	1,05		
			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	493,97	118,02	5,16	2,46	0,31	18,34	0,18	0,97		
			Szicíliai húsgolyók	1 118,66	267,62	12,26	18,91	5,63	11,98	6,95	0,33		
			Masni tészta	1 372,57	328,37	9,60	5,52	0,93	60,00	0,00	0,20		
		U	Trappista sajt	518,32	124,00	10,40	9,20	6,20	0,00	0,00	0,72		
			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	(00536) Felső 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:	9 284,19	2 220,96	79,29	88,42	34,30	252,26	44,06	7,68		
2023. 10. 18. szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Tejfölös túró	278,81	66,70	6,54	3,88	2,46	1,24	1,24	0,44		
			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	308,04	73,70	3,01	1,52	0,03	11,80	0,66	1,37		
			Főtt hús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,98		
			Gyümölcsmártás, Pirított dara	1 931,21	462,01	8,15	13,46	3,88	75,77	18,80	1,07		
		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	(00536) Felső 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:	8 754,62	2 094,41	83,87	65,43	23,91	285,33	61,71	8,49		
2023. 10. 19. csütörtök	(00536) Felső 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	Tejeskávét	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	1 260,95	168,36	13,34	9,19	2,30	41,83	2,96	0,54		
			Csirkecomfilé zöldséges bulgurral	1 768,76	389,28	28,60	8,33	1,50	60,76	0,58	2,41		
			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.	(00536)	V	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Összesen:	9 556,85	2 119,16	93,08	66,59	26,90	327,48	58,90	6,76		
2023. 10. 20. péntek	(00536) Felső 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	901,73	215,72	13,65	8,18	1,94	21,30	0,32	1,22		
			Mogyorókrémes gombóc	2 919,85	698,53	12,80	25,10	2,97	105,09	26,85	2,46		
			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:	6 918,94	1 655,24	55,28	42,77	10,90	227,28	37,26	7,50		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!