



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.10.23. - 2023.10.29.

	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. 24. kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Kőrözött	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		
			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		
			Dzsungel gabonapehely	794,50	190,07	4,55	1,70	0,45	37,00	14,50	0,38	 	
		E	Daragaluskaleves	534,70	127,92	2,68	6,14	0,73	15,16	0,08	0,53	 	
			Paradicsomos tonhalas tészta olívbogyóval	2 625,17	628,03	33,62	18,78	5,43	75,60	9,73	1,85	 	
		U	Boci sonkás sajtkrém	262,50	62,80	4,40	3,60	2,40	3,20	2,40	0,60		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		V	Rostos almalé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Ízes sonka	170,54	40,80	6,00	1,60	0,64	0,60	0,04	0,72		
			Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 24	00536	V	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Összesen:	8 035,84	1 922,45	85,63	43,41	14,84	285,75	37,22	6,63		
2023. 10. 25. szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tejbedara kakaós szórattal	1 953,20	467,05	14,72	5,35	2,62	88,58	41,74	0,84		
		T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Sárgabarack dzsem	155,71	37,25	0,11	0,01	0,00	9,15	8,23	0,00		
			Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60		
		E	Köménymaglevés	350,70	83,90	1,48	4,35	1,16	8,83	0,14	0,10		
			Vagdalt	1 367,65	327,19	13,59	23,08	6,24	15,56	0,22	1,06		
			Kelkáposztafőzelék	851,89	203,80	7,34	5,31	0,59	31,06	0,00	0,90		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Milánói szalámi	217,57	52,05	4,32	3,86	1,30	0,00	0,00	0,62		
			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	Sertéssült	982,56	235,06	21,89	13,76	3,52	5,62	0,11	1,10		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 26. csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Serpenyős burgonya	1 104,12	264,14	6,30	4,26	0,48	48,93	0,22	0,72		
			Ecetes almapaprika	74,38	17,79	0,90	0,22	0,00	3,03	0,80	0,48		
			Összesen:	9 436,35	2 257,27	93,27	69,86	19,72	305,15	52,95	7,89		
		R	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		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Bazsalikomos tojáskrém	148,81	35,59	2,81	2,89	3,43	0,56	0,33	0,25		
			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	Párolt rizs	1 452,61	347,52	6,53	7,68	0,89	62,62	0,54	1,07		
			Burgonyaleves	657,70	157,34	4,15	5,35	2,23	22,74	1,66	1,17		
			Mexikói sertéstokány	985,26	235,71	17,81	11,78	2,73	12,50	2,12	0,60		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
		U	Kakaós csiga	718,96	172,00	2,75	7,40	4,00	23,25	7,60	0,25		
		V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 26. csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04	
			Tolle trappista sajt	518,32	124,00	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	
			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:	8 096,88	1 937,05	76,18	66,48	26,78	258,89	34,63	7,61	
2023. 10. 27. péntek	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00	
			Lángos	935,82	223,88	7,36	5,08	0,53	37,09	0,20	0,11	
			Tejföl 12 % 5 literes	273,79	65,50	1,30	6,00	3,90	1,60	1,60	0,05	
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04	
			Füstölt csirkemell sonka	112,86	27,00	4,77	0,24	0,09	1,53	0,18	0,81	
			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	Becsínált leves	785,09	187,82	14,88	8,34	3,08	13,07	1,34	1,27	
			Diós nudli	3 066,91	733,71	17,65	23,69	4,00	111,90	24,98	0,99	
		U	Téliszalámis kockasajt	402,60	96,32	3,86	8,78	0,00	0,70	0,00	0,44	
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49	
			Összesen:	7 392,58	1 768,56	67,19	58,73	14,12	239,65	38,54	4,92	



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!