



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	(00533) Alsós 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		
			Akácmez	25,41	6,08	0,01	0,00	0,00	1,64	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	238,28	57,00	2,18	3,87	0,64	3,31	0,00	0,34		
			Fokhagymás sertésszelet	690,84	165,27	17,30	9,31	2,63	2,86	0,00	0,76		
			Zöldbabfőzelék	833,81	199,48	6,37	9,96	3,10	20,69	0,96	0,25		
			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	2 007,59	480,29	27,54	17,14	5,36	53,46	0,00	1,14		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 09	(00533)	V	Szilva	201,32	48,16	0,56	0,14	0,00	10,48	0,00	0,01		
			Összesen:	8 394,70	2 008,30	91,53	63,53	22,47	260,79	21,08	5,75		
2023. 10. 10. 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		
			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	260,19	62,13	2,09	1,48	0,21	9,87	0,94	0,75		
			Csikos tokány	1 032,66	247,05	18,48	17,04	5,95	4,62	0,86	1,05		
			Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,62		
			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	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49	 	
		V	Rostos almalé (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:	8 134,87	1 946,02	87,81	58,29	19,19	262,29	20,50	7,16		
2023. 10. 11. szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	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	591,29	141,46	3,08	0,85	0,38	29,46	14,99	0,37	 	
			Rozmaringos csirkecomb	494,99	118,42	16,74	5,35	1,19	0,63	0,08	0,78	   	
			Burgonyapüré	590,22	141,20	3,88	1,04	0,60	28,08	2,32	1,72	       	



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 11. szerda	Alsós EGYMI Komló (00533)	E	Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
		U	Mozzarella sajt	413,01	98,81	6,80	7,56	4,02	0,78	0,00	0,33		
			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:	8 236,74	1 970,52	93,26	51,74	18,75	271,91	34,71	9,19		
2023. 10. 12. csütörtök	Alsós EGYMI Komló (00533)	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	451,84	107,96	3,48	4,24	1,81	13,65	1,36	0,78		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 12. csütörtök	E	Magvas rántott hal	1 295,51	285,27	21,54	15,59	2,64	19,61	0,33	0,78				
			Párolt vegyes zöldség	264,68	6,87	3,65	0,66	0,07	10,43	0,54	2,95			
			Barna rizs	1 272,76	303,33	5,73	6,72	0,78	54,87	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:	8 011,08	1 834,13	79,75	49,29	14,76	285,28	51,42	8,98					
2023. 10. 13. péntek	R	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				
		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 kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45				



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 13. péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	E	Nyírségi gombóclevés	708,54	169,51	12,40	7,35	2,57	13,15	0,93	0,80		
		Káposztás kocka	1 809,20	432,82	13,35	10,18	1,40	71,19	17,48	1,50		
		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:	6 392,49	1 529,32	65,32	48,00	19,50	204,51	32,79	6,39		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!