



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 04. 08. hétfő (00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tejbedara kakaós szórattal	1 611,36	385,35	12,32	4,57	2,25	72,98	30,90	0,65		
	T	Kakaó	620,19	148,37	6,99	3,22	1,76	22,69	11,99	0,27		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		Reszelt sajt	453,53	108,50	9,10	8,05	5,43	0,00	0,00	0,63		
		Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
	E	Zöldséges zöldbableves	331,78	79,24	2,86	1,58	0,21	13,04	0,76	0,75		
		Savanyú vetreце	804,85	192,55	18,16	10,64	4,05	5,77	1,66	0,78		
		Puliszka	1 312,04	313,88	8,64	2,79	0,32	63,18	0,00	0,31		
		Pöttyös Rudi	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
	U	Sárgabarack dzsem	155,71	37,25	0,11	0,01	0,00	9,15	8,23	0,00		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		Császárszemle	687,40	164,45	5,33	1,37	0,39	31,52	0,45	0,91		
	V	Leccsós sertésborda	858,03	205,27	18,02	11,25	2,84	7,67	0,22	0,86		
		Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	0,27		
		Összesen:	9 129,95	2 183,92	94,12	59,67	24,07	314,09	67,44	6,45		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 09.

kedd

(00533)

Alsós EGYMI Komló

R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Pizzás csiga	618,64	148,00	2,60	7,25	3,60	17,60	2,45	0,75		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Zakuska	132,51	31,70	0,69	1,55	0,17	3,67	0,14	0,20		
	Párizsi felvágott	265,85	63,60	3,30	5,40	2,04	0,36	0,12	0,50		
	Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60		
E	BrokkolikréMLEVES	431,40	103,21	5,32	2,89	0,62	13,82	0,54	0,36		
	Párizsi csirkemell	1 060,40	253,68	23,44	10,19	1,44	16,74	0,00	0,98		
	Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
	Petrezselymes burgonya	922,82	220,77	5,82	0,93	0,11	46,15	0,00	0,42		
U	Vaníliás ízű krémpuding	512,50	122,02	2,40	3,00	2,10	21,00	0,00	0,20		
	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		
	Körözött	215,96	51,67	4,99	2,76	1,73	1,59	0,88	0,23		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 09.		(00533) Alsós EGYMI Komló											
V	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:	7 349,70	1 757,72	81,60	44,62	16,30	250,90	15,78	6,83				
2024. 04. 10. szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Tonhalas krém	537,60	128,61	2,48	13,08	1,40	0,68	0,20	0,56		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		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		
		Márványos kulgóf	1 053,83	252,11	4,29	9,58	1,45	36,88	20,65	0,18			
		E	Köményes sertéssült	777,87	186,09	17,39	11,22	2,84	3,69	0,09	0,76		
		Zöldséges reszeltészta leves	305,40	73,06	2,27	1,55	0,19	12,31	0,11	1,28			
		Paradicsomos káposzta	1 066,32	255,10	5,23	6,22	0,71	44,57	25,93	0,68			
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45			
		U	Edámi sajt	453,53	108,50	9,10	8,05	5,43	0,00	0,00	0,63		
		Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,02	0,04		
		Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04			
		Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 10.												
2024. 04. 10.	(00533) Alsós EGYMI Komló	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:	9 027,23	2 159,62	82,81	79,16	23,68	272,75	74,58	8,45	
2024. 04. 11. csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40	
			Sajtos pogácsa	1 345,21	321,82	7,82	16,83	7,82	39,10	1,02	0,00	
		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	Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	1,05	
			Rostos almalé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02	
			Afrikai harcsapörkölt	548,67	131,26	13,15	7,21	0,63	3,24	0,14	0,87	
			Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53	
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04	
		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			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 11. csütörtök		(00533) Alsós EGYMI Komló											
V	Sonkás sajtkrém	277,55	66,40	4,60	4,80	2,98	1,20	1,20	0,32				
	Zöldhagyma	40,50	9,69	0,55	0,06	0,01	2,20	0,00	0,01				
	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90				
	Összesen:	8 237,73	1 970,76	68,71	55,80	19,82	302,28	44,80	6,19				
2024. 04. 12. péntek		(00533) Alsós EGYMI Komló											
R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00				
	Kenőmájas	429,20	102,19	4,00	8,92	4,32	0,68	0,00	0,60				
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00				
	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				
	Csokoládés gabonagolyó	672,00	160,77	2,32	1,40	0,32	33,60	13,32	0,00				
E	Diós metélt	2 167,43	518,52	14,22	18,42	3,74	73,35	19,98	1,13				
	Erdélyi tárkonyos húsgombóclevés	804,78	192,53	12,12	8,25	3,05	17,04	0,77	0,47				
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01				
U	Kenőmájas	321,90	76,64	3,00	6,69	3,24	0,51	0,00	0,45				
	Zöldhagyma	27,00	6,46	0,37	0,04	0,01	1,47	0,00	0,01				
	Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60				
	Összesen:	6 055,14	1 447,74	51,35	48,48	16,62	194,48	43,56	4,14				





ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM