



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.04.15. - 2024.04.21.


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. 15. hétfő (00533) Alsós EGYMI Komló	R Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
	Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
	Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
	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		
	Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,16		
	Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60		
	E Zellerkrémleves	398,16	95,26	3,29	2,70	0,50	13,94	0,54	0,44		
	Mustáros kakukkfűves sertésragu	795,18	190,23	17,59	11,38	2,85	4,14	0,25	0,68		
	Sárgarépás barnarizs	1 305,01	311,05	5,96	6,76	0,79	56,43	0,49	0,90		
	U Kinder tejszelet	493,24	118,00	2,20	7,80	4,60	9,50	8,30	0,17		
	Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
	V Lenmagos húspogácsa szelet	914,46	218,77	17,48	11,70	2,44	10,57	0,10	0,54		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 15	00533	V	Francia saláta	556,24	133,06	6,55	2,99	8,79	21,87	2,79	1,02	  	
			Összesen:	7 374,01	1 762,96	78,85	59,63	26,90	226,64	34,36	5,77		
2024. 04. 16. kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			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		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Fatörzs kifli	781,66	187,00	4,20	6,75	2,50	26,80	6,10	0,50	  	
		E	Zöldborsóleves	415,99	99,38	4,45	1,91	0,24	15,70	0,15	0,76	    	
			Csirkés carbonara	866,92	207,40	17,53	12,48	4,58	4,90	0,00	0,91	 	
			Tészta köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,54	 	
		U	Zala felvágott	242,02	57,90	3,90	4,50	1,62	0,45	0,06	0,50		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Teljes kiörl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		V	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				





ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 16.												
2024. 04. 17. szerda												
2024. 04. 16.	(00533) Alsós EGYMI Kcs	V	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:	7 202,58	1 722,99	78,86	48,94	17,77	234,75	18,45	6,50	
2024. 04. 17. szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40	
			Póréhagymás vajkrém	310,80	74,35	0,44	7,70	5,14	1,06	0,88	0,00	
			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	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00	
			Tolle trappista sajt	453,53	108,50	9,70	9,84	6,25	0,56	0,00	0,85	
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54	
		E	Csontleves	259,41	62,06	2,48	1,16	0,02	10,22	0,55	1,34	
			Sertéspaprikás	926,25	221,59	17,91	14,52	4,50	4,55	0,75	1,03	
			Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,23	
			Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
		U	Kakaós csiga	718,96	172,00	2,75	7,40	4,00	23,25	7,60	0,25	
V	Rostonhal	488,11	116,77	13,75	6,33	1,30	0,03	0,01	0,64			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM
















2024. 04. 17.		(00533) Alsós EGYMI Komló										
V	Párolt vegyes zöldség	264,68	6,87	3,65	0,66	0,07	10,43	0,54	2,95			
	Párolt rizs	906,16	216,79	4,07	4,80	0,56	39,06	0,27	0,54			
	Összesen:	7 932,61	1 841,30	86,65	65,05	25,34	245,72	19,77	9,50			
2024. 04. 18. csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00	
			Téliszalámis kockasajt	269,50	64,48	3,50	4,90	3,18	1,68	1,34	0,70	
			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	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	
			Füstölt ínyenc sonka	128,10	30,65	4,92	0,69	0,27	1,05	0,12	0,66	
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
		E	Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60	
			Zöldséges karfiollevés	308,75	73,86	2,68	1,86	0,23	11,43	0,65	0,75	
			Erdélyi sertéstokány	1 156,02	276,56	19,62	17,16	5,96	10,48	1,03	0,66	
			Galuska	1 399,29	334,76	8,10	7,01	0,99	59,40	0,90	0,45	
		U	Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70	
			Gyümölcsjoghurt	391,88	93,75	4,00	1,25	0,88	15,00	12,50	0,08	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 18. csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló		U	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		
			Főtt bécsi rudacska	458,13	109,60	5,20	10,00	3,08	0,00	0,00	0,84		
			Ketchup	89,45	21,40	0,24	0,08	0,01	4,80	4,20	0,36		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Összesen:	8 147,44	1 949,17	78,35	50,74	17,09	287,21	53,45	8,26		
2024. 04. 19. péntek (00533) Alsós EGYMI Komló		R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Paprikás szalámi	353,00	84,45	3,06	6,45	2,97	0,57	0,06	0,60		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	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		
			Körözött	215,96	51,67	4,99	2,76	1,73	1,59	0,88	0,23		
			Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72		
		E	Felesborsógulyás	920,59	220,24	15,61	6,66	1,59	24,13	0,12	0,77	    	
			Kakaós piskóta	867,57	207,55	6,36	4,69	1,64	34,17	18,01	0,43	 	
			Vanília sodó	551,64	131,97	4,43	2,39	1,26	23,04	11,01	0,17		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 19. péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	E	Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
	U	Paprikás szalámi	353,00	84,45	3,06	6,45	2,97	0,57	0,06	0,60		
		Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
		Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60		
		Összesen:	5 744,79	1 374,37	59,09	36,92	14,71	189,96	39,67	5,10		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM