



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.04.22. - 2024.04.28.

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. 22. hétfő (00533) Alsós EGYMI Komló	R Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Fonottka	675,07	161,50	4,10	3,85	1,60	27,20	5,90	0,36		
	Vajas ízű margarin	148,18	35,45	0,02	4,00	1,10	0,02	0,02	0,02		
	T Kakaó	620,19	148,37	6,99	3,22	1,76	22,69	11,99	0,27		
	Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11		
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,02		
	Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
	Teljes kiörlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60		
	E Karalábéleves	451,84	107,96	3,48	4,24	1,81	13,65	1,36	0,78		
	Tavaszi rizseshús	1 742,78	416,93	19,83	10,76	2,41	59,62	0,00	1,46		
	Amerikai káposztasaláta	447,52	107,06	1,44	7,28	1,23	8,79	3,05	0,92		
	U Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391,88	93,75	1,50	1,13	0,75	19,25	14,88	0,80		
	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		
	Pizza	2 989,33	715,15	31,51	22,62	7,52	95,84	8,36	4,19		
	Összesen:		9 586,96	2 293,38	92,60	68,22	22,27	322,31	55,90	10,48	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM



















2024. 04. 23. 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	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04	
		Csirkemell sonka	182,25	43,60	6,00	1,80	0,56	0,80	0,16	0,88	
		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	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40	
		Kakaós foszlós kalács	710,60	170,00	4,00	5,00	2,25	26,50	6,80	0,46	
	E	Daragaluskaleves	408,67	97,77	2,20	4,19	0,50	12,57	0,06	0,50	
		Baconos-sajtos hal	968,50	231,70	17,80	15,29	6,09	4,81	0,64	1,37	
		Spagetti	1 299,04	310,77	10,50	7,02	0,96	51,03	0,00	0,74	
	U	Ízes sonka	127,91	30,60	4,50	1,20	0,48	0,45	0,03	0,54	
		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	
		Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60	
	V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 23. kedd		(00533) Alsós EGYMI Komló												
V	Csemege karaj	779,56	186,50	21,09	10,91	3,21	0,79	0,00	0,95	     				
	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:	7 460,18	1 784,75	93,49	54,10	17,25	224,41	26,08	8,34					
2024. 04. 24. szerda		(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					
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	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					
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04					
	Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	171,38	41,00	0,08	0,05	0,00	9,95	9,07	0,00					
	Császárszemle	687,40	164,45	5,33	1,37	0,39	31,52	0,45	0,91	 				
E	Zöldségleves	269,50	64,36	1,88	1,73	0,24	9,98	0,71	1,16	     				
	Miccs	1 037,39	248,18	13,00	21,78	7,32	0,00	0,00	1,20					
	Fehérbabfőzelék	1 248,75	298,75	15,10	7,80	2,19	41,72	0,64	0,23	     				
	Teljes kiórlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45					





ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 24. szerda (00533) Aisós EGYMI Komló												
E	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			
U	Majorannás májas	309,74	74,10	3,48	6,00	2,46	1,68	0,39	0,54			
	Zöldhagyma	40,50	9,69	0,55	0,06	0,01	2,20	0,00	0,01			
	Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60			
V	Búbos hús	1 077,16	257,69	23,21	14,72	4,35	7,63	0,01	0,68			
	Petrezselymes burgonya	922,82	220,77	5,82	0,93	0,11	46,15	0,00	0,42			
	Ecetes almapaprika	74,38	17,79	0,90	0,22	0,00	3,03	0,80	0,48			
	Összesen:	8 679,71	2 076,37	96,91	68,52	21,71	260,27	22,61	8,08			
2024. 04. 25. csütörtök (00533) Aisós EGYMI Komló												
R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40			
	Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	4,00	0,00	0,64	0,00	0,00			
	Paprika Kaliforniai	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	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			
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04			
	Pick sajtos-snidlinges párizsi	279,64	66,90	3,30	5,70	2,34	0,60	0,12	0,63			
	Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60			
E	Rostos almálé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02			
	Szezámós rántott csirkemell	1 528,32	365,63	28,75	18,27	2,48	20,90	0,32	0,63			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 25. csütörtök		(00533) Alsós EGYMI Komló									
E	Hagymás burgonyapüré	697,78	166,93	4,02	3,37	0,86	29,08	2,32	2,12		
	Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
	U	Meggyes muffin	1 021,80	244,45	3,13	11,76	5,34	31,19	15,29	2,25	
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
	V	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	
		Füstölt sajt	433,05	103,60	12,16	7,04	4,36	0,08	0,08	0,60	
		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		
Összesen:	8 441,01	2 019,39	86,63	63,34	20,91	269,09	41,78	9,79			
2024. 04. 26. péntek		(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		
	Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60		
T	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Dzsungel gabonapehely	635,60	152,06	3,64	1,36	0,36	29,60	11,60	0,30		
E	Erdélyi csorbaleves	697,24	166,81	12,46	5,48	1,39	16,38	0,65	0,55		
	Túrós batyú	1 212,20	290,00	6,90	12,80	6,60	36,50	8,60	0,48		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 26. péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	E	Banán	526,53	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,07		
	U	Mozzarella sajt	413,01	98,81	6,80	7,56	4,02	0,78	0,00	0,33		
		Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
		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		
		Összesen:	5 793,90	1 386,11	52,56	47,37	16,83	181,04	30,56	3,94		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM