



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.04.29. - 2024.05.05.

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. 29. 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		
	Gépsonka	195,62	46,80	6,12	1,80	0,72	1,52	0,12	0,96		
	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 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		
	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		
	E Karfiollevés	429,44	102,74	3,57	4,80	1,84	11,21	0,91	0,29	 	
	Bolognai spagetti	2 370,22	567,04	25,39	25,30	8,64	58,64	4,00	1,28	 	
	Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
	U Duplakakaós tekercs	1 970,87	471,50	5,64	23,81	11,62	57,50	27,03	0,69	 	
	V Mákos nudli	2 719,97	650,71	17,10	16,15	2,42	108,76	19,98	0,60	 	
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:	9 830,38	2 351,78	74,38	78,79	28,05	331,32	72,19	5,56		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 30.

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	
	Tolle trappista sajt	518,32	124,00	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	
	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	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33	
	Gyulai kolbászos vajkrém	284,24	68,00	0,78	6,80	4,20	0,68	0,58	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	Tarhonyaleves	305,59	73,11	2,04	1,79	0,18	11,78	0,68	0,78	
	Dinó figurák	634,27	151,74	5,70	7,77	1,58	13,82	0,43	0,77	
	Zöldborsófőzelék	912,14	218,22	11,59	5,82	0,81	29,33	1,50	0,27	
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54	
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	
Összesen:		6 091,22	1 457,25	59,34	48,91	21,37	194,19	20,93	5,40	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 02. csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló	R	Mogyorókrémes párnácska	725,65	173,60	3,00	5,60	0,44	26,80	11,60	0,04	   	
		Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	T	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27	 	
		Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
		Debreceni csirkemell sonka	115,37	27,60	4,65	0,27	0,12	1,59	0,18	0,69		
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
		Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60		
	E	Burgonyaleves	549,18	131,38	3,51	4,21	1,78	19,50	1,32	0,93	     	
		Lecsós csirkemáj	681,50	163,04	18,70	6,66	1,68	6,82	0,27	0,48		
		Narancs	138,49	33,13	0,48	0,16	0,00	6,80	0,00	0,01		
		Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	0,27	     	
	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	0,04		
		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		
		Körözött	215,96	51,67	4,99	2,76	1,73	1,59	0,88	0,23		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 02. csütörtök											
(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		
	Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
	Összesen:	7 640,50	1 827,87	83,31	46,21	16,81	264,26	35,95	5,96		
2024. 05. 03. 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		
	Csemege szalámi	328,55	78,60	2,70	7,50	3,15	0,06	0,06	0,50		
	Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
	Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Sajtos pogácsa	1 345,21	321,82	7,82	16,83	7,82	39,10	1,02	0,00	 	
E	Csirkeraguleves	524,83	125,56	13,36	2,90	0,42	11,24	0,09	0,73	 	
	Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	1 899,11	454,33	8,65	5,93	1,00	87,11	32,77	0,67	 	
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
U	Csemege szalámi	328,55	78,60	2,70	7,50	3,15	0,06	0,06	0,50		
	Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
	Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 03	00533	U	Teljes kiórl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60	
			Összesen:	6 231,17	1 490,71	50,91	49,72	19,49	206,26	45,63	4,04	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM