



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.05.06. - 2024.05.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 05. 06. hétfő (00533) Alsós EGYMI Komló	R Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
	Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,16		
	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 Kakaó	620,19	148,37	6,99	3,22	1,76	22,69	11,99	0,27		
	Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
	Pick sertés párizsi	259,58	62,10	3,60	5,10	2,10	0,42	0,12	0,66		
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
	Teljes kiörl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
	E Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	344,64	82,45	2,94	3,44	0,94	9,80	0,55	0,74		
	Gyros, Tsatsiki, Petr.burgonya	2 054,73	491,56	32,19	15,20	3,52	54,45	0,00	0,59		
	Pírtott pita	75,15	17,98	0,05	1,86	0,21	0,22	0,00	0,00		
	U Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
	Kinder tejszelet	493,24	118,00	2,20	7,80	4,60	9,50	8,30	0,17		
	V Rakott brokkoli	1 498,22	358,43	18,23	23,09	8,10	19,02	1,46	1,07		
	Összesen:	7 772,58	1 859,48	87,62	73,09	28,05	208,78	24,38	5,39		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 07. kedd (00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
		Mini kuglóf	937,50	224,28	6,81	3,56	1,31	39,75	7,81	0,50		
	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		
		Fehér kenyér	597,00	142,82	4,75	0,50	0,00	28,75	0,05	0,75		
		Ketchup	67,09	16,05	0,18	0,06	0,01	3,60	3,15	0,27		
	E	Flekken szelet	776,85	185,85	17,37	11,20	2,84	3,68	0,14	0,81		
		Narancslé	378,00	90,00	1,40	0,40	0,10	18,80	18,80	0,00		
		Kukoricás rizs	1 249,79	298,99	6,47	7,46	0,89	51,11	0,49	0,86		
		Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
	U	Tolle trappista sajt	453,53	108,50	9,70	9,84	6,25	0,56	0,00	0,85		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		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

2024. 05. 07. kedd		(00533) Alsós EGYMI Komló											
V	Körözött	215,96	51,67	4,99	2,76	1,73	1,59	0,88	0,23				
	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:	7 329,81	1 753,13	76,79	52,13	18,70	241,67	53,97	7,52				
2024. 05. 08. 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				
	Edámi sajt	518,32	124,00	10,40	9,20	6,20	0,00	0,00	0,72				
	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	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40				
	Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04				
	Sárgabarack dzsem	155,71	37,25	0,11	0,01	0,00	9,15	8,23	0,00				
	Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60				
E	Zöldséges karalábéleves	328,92	78,55	2,60	1,82	0,25	12,62	0,72	0,77				
	Halfilé bakonyi módra	817,10	195,48	15,15	11,90	3,63	5,96	0,78	0,55				
	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				



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 08. szerda (00533) Alsós EGYMI Komló		U	Sváb füstölt sonka	126,65	30,30	4,92	0,69	0,27	1,05	0,12	0,66	
			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 kiörl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60	
		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:	8 548,75	2 045,02	87,46	62,93	24,54	280,14	38,39	7,62	
2024. 05. 09. csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló		R	Tejbedara, Fahéjas szórat	1 563,76	374,11	10,58	3,42	1,63	74,80	34,37	0,27	
		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	
			Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11	
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
			Teljes kiörlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60	
		E	Lebbencsleves	519,99	124,40	3,02	4,44	1,10	17,69	0,58	1,01	
			Aprópecsenye	714,04	170,82	17,15	10,22	2,73	2,36	0,20	0,76	
			Finomfőzelék	672,23	160,82	6,44	5,74	0,85	20,53	1,93	0,98	
			Teljes kiörlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45	
		U	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	2,25	1,50	16,62	15,25	0,00	



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 09. 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		
	Tonhalas krém	537,60	128,61	2,48	13,08	1,40	0,68	0,20	0,56		
	Zöldhagyma	40,50	9,69	0,55	0,06	0,01	2,20	0,00	0,01		
	Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72		
	Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
	Összesen:	8 178,07	1 956,47	75,59	50,77	12,81	297,21	75,01	6,31		
2024. 05. 10. péntek											
(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		
	Pick tavaszi felvágott	349,45	83,60	4,80	6,80	2,80	0,76	0,24	0,88		
	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		
T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Sajtos retelkrém	204,76	48,98	2,41	3,53	2,28	2,01	1,20	0,19		
	Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60		
E	Becsínált leves	699,44	167,33	12,19	8,14	3,05	11,05	1,07	1,02		
	Mákos metélt	2 072,68	495,86	14,60	14,66	2,96	75,79	19,98	1,62		
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 10. péntek (00533) Alsós EGYMI Konyha	U	Pick tavaszi felvágott	262,09	62,70	3,60	5,10	2,10	0,57	0,18	0,66		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		Teljes kiörl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
		Összesen:	5 993,40	1 433,83	57,96	47,88	17,12	188,55	34,30	6,53		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!