



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 (00536) Felső 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 kiőrl.kifli | 503,69 | 120,50 | 3,70 | 1,80 | 0,85 | 21,00 | 1,30 | 0,60 | | | |
| | E Tavaszi zöldségleves vajgaluskával | 454,23 | 108,67 | 3,94 | 4,40 | 1,18 | 13,15 | 0,82 | 0,89 | | | |
| | Gyros, Tsatsiki, Petr.burgonya | 2 242,89 | 536,58 | 35,89 | 15,96 | 3,87 | 60,03 | 0,00 | 0,65 | | | |
| | Pírtott pita | 568,63 | 136,04 | 4,55 | 2,69 | 0,21 | 22,04 | 0,50 | 0,50 | | | |
| | 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 | 1 763,90 | 421,99 | 21,46 | 27,14 | 9,46 | 22,52 | 1,67 | 1,33 | | | |
| | Összesen: | | 8 829,49 | 2 112,34 | 100,05 | 79,69 | 30,00 | 243,03 | 25,36 | 6,36 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|-------|------|--|--|
| 2024. 05. 07. kedd (00536) Felső 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 | 572,66 | 137,00 | 6,50 | 12,50 | 3,85 | 0,00 | 0,00 | 1,05 | | |
| | | 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 | Narancslé | 378,00 | 90,00 | 1,40 | 0,40 | 0,10 | 18,80 | 18,80 | 0,00 | | |
| | | Flekken szelet | 895,27 | 214,18 | 19,61 | 12,96 | 3,24 | 4,54 | 0,17 | 1,08 | | |
| | | Kukoricás rizs | 1 485,99 | 355,50 | 7,76 | 8,58 | 1,03 | 61,34 | 0,59 | 0,88 | | |
| | | Céklasaláta | 123,73 | 29,60 | 0,56 | 0,08 | 0,00 | 6,56 | 4,96 | 0,60 | | |
| | U | Tolle trappista sajt | 518,32 | 124,00 | 11,08 | 11,24 | 7,14 | 0,64 | 0,00 | 0,97 | | |
| | | 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 | | (00536) Felső EGYMI Komló | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|--|
| V | Körözött | 299,48 | 71,64 | 6,71 | 3,92 | 2,46 | 2,21 | 1,24 | 0,25 | | | |
| | 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: | 7 962,74 | 1 904,54 | 84,79 | 60,08 | 21,63 | 254,28 | 55,08 | 8,23 | | | |
| 2024. 05. 08. szerda | | (00536) Felső 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 | 404,59 | 96,64 | 3,17 | 2,36 | 0,32 | 15,27 | 0,89 | 1,01 | | | |
| | Halfilé bakonyi módra | 977,47 | 233,85 | 17,36 | 14,42 | 4,39 | 7,53 | 1,02 | 0,63 | | | |
| | Bulgur | 1 355,30 | 324,23 | 9,83 | 6,63 | 0,82 | 60,70 | 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 | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| Felső EGYMI Komló (00536) | | | | | | | | | | |
| 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 kiőrl.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: | | 8 962,97 | 2 144,10 | 91,47 | 67,05 | 25,50 | 291,95 | 38,80 | 7,94 | |
| 2024. 05. 09. csütörtök | | | | | | | | | | |
| Felső EGYMI Komló (00536) | | | | | | | | | | |
| R | Tejbedara, Fahéjas szórat | 1 946,12 | 465,58 | 12,76 | 4,23 | 2,04 | 93,57 | 46,65 | 0,34 | |
| | T Tejeskávé | 629,19 | 150,52 | 6,95 | 3,03 | 1,63 | 23,58 | 11,99 | 0,27 | |
| T | 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 kiőrlésű zsemle | 459,80 | 110,00 | 3,75 | 0,65 | 0,15 | 20,65 | 0,25 | 0,60 | |
| | E Lebbencsleves | 630,28 | 150,79 | 3,64 | 5,34 | 1,31 | 21,54 | 0,69 | 1,25 | |
| E | Aprópecsenye | 824,52 | 197,25 | 19,33 | 11,97 | 3,13 | 2,84 | 0,26 | 0,78 | |
| | Finomfőzelék | 791,29 | 189,30 | 7,49 | 6,84 | 1,01 | 24,07 | 2,24 | 1,01 | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 667,13 | 159,60 | 5,88 | 1,44 | 0,36 | 28,92 | 0,18 | 0,54 | |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------|----------|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|---|------|---|--|
| 2024. 05. 10. péntek | | | | | | | | | | | | | |
| 2024. 05. 09. csütörtök | Felső EGYMI Komló (00536) | 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: | 9 011,45 | 2 155,84 | 82,60 | 55,57 | 14,05 | 328,67 | 87,80 | 6,76 | | |
| 2024. 05. 10. péntek | Felső EGYMI Komló (00536) | 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 | 1 007,38 | 241,00 | 7,40 | 3,60 | 1,70 | 42,00 | 2,60 | 1,20 |  | |
| | | T | Tej | 405,72 | 97,06 | 6,80 | 3,00 | 1,63 | 10,60 | 0,00 | 0,27 |  | |
| | | | Sajtos retokkrém | 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 | 878,64 | 210,20 | 15,13 | 10,59 | 3,85 | 13,27 | 1,34 | 1,27 |        | | | |
| | Mákos metélt | 2 461,69 | 588,92 | 17,13 | 17,84 | 3,63 | 89,27 | 24,98 | 1,88 |   | | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-------|---|------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 2024. 05. 10 | 00536 | E | Alma | 116,33 | 27,83 | 0,32 | 0,32 | 0,00 | 5,60 | 0,00 | 0,01 | |
| Összesen: | | | | 6 245,52 | 1 494,14 | 59,57 | 47,35 | 16,19 | 203,06 | 39,37 | 6,34 | |

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!