



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

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. 13. hétfő (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		
	Familia toast sonkás szelet	153,82	36,80	4,80	1,60	0,64	0,80	0,16	1,00		
	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
	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		
	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	Kemencés sült csirkemell sonka	122,89	29,40	5,70	0,45	0,18	0,60	0,27	0,50		
	Császárszemle	687,40	164,45	5,33	1,37	0,39	31,52	0,45	0,91	 	
	E Petrezselymes burgonya	922,82	220,77	5,82	0,93	0,11	46,15	0,00	0,42		
	Csontleves	259,41	62,06	2,48	1,16	0,02	10,22	0,55	1,34	 	
	Znaimi sertésborda	953,63	228,14	18,10	15,40	5,09	4,03	1,04	0,97	 	
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	U Vaniliás puding csoki öntettel	391,88	93,75	1,37	1,00	0,62	19,62	14,75	0,85		
	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49	 	



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 13.													
2024. 05. 14. kedd													
2024. 05. 13.	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Diós nudli	2 634,13	630,17	15,42	19,43	3,20	97,92	19,98	0,99		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	9 050,88	2 165,28	82,98	50,17	13,19	337,73	59,51	9,18		
2024. 05. 14. kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218,20	52,20	0,56	5,16	3,28	1,04	0,52	0,30		
			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	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Csokoládés gabonagolyó	672,00	160,77	2,32	1,40	0,32	33,60	13,32	0,00		
		E	Fokhagymakrém leves	439,82	105,22	3,34	4,81	1,73	12,02	1,13	0,94		
			Görög csirke paradicsomszószban	724,69	173,37	16,17	9,73	1,63	3,92	0,68	0,39		
			Tészta köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,54		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		U	Kenőmájas	321,90	76,64	3,00	6,69	3,24	0,51	0,00	0,45		
			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				



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 14. kedd												
(00533) Alsós EGYMI Komló												
V	Tejfölös túró	195,42	46,75	4,84	2,61	1,65	0,85	0,85	0,33			
	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:	7 521,58	1 799,07	75,71	48,14	18,13	259,45	27,56	5,81			
2024. 05. 15. szerda												
(00533) Alsós EGYMI Komló												
R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40			
	Kelt almás táska	826,01	197,61	5,32	3,36	1,26	35,42	4,69	0,35			
T	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			
	Mozzarella sajt	413,01	98,81	6,80	7,56	4,02	0,78	0,00	0,33			
	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	Zöldséges reszelttészta leves	305,40	73,06	2,27	1,55	0,19	12,31	0,11	1,28			
	Sertéspörkölt	806,92	193,04	17,31	12,12	2,94	3,40	0,14	0,44			
	Felesborsófőzelék	925,52	221,42	12,06	4,14	0,52	33,72	0,00	1,00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45			
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			



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 15. szerda											
(00533) Alsós EGYMI Komló											
V	Dubarry halszelet	1 174,94	281,08	20,31	17,34	6,29	10,18	0,02	1,36		
	Hagymás törtburgonya	1 134,80	271,48	6,17	5,14	0,59	48,91	0,00	0,23		
	Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
	Összesen:	8 774,55	2 099,17	93,85	72,09	25,05	260,82	35,67	9,34		
2024. 05. 16. csütörtök											
(00533) Alsós EGYMI Komló											
R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
	Akácmez	25,41	6,08	0,01	0,00	0,00	1,64	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		
	Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	4,00	0,00	0,64	0,00	0,00		
	Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60		
E	Gyümölcsleves	591,29	141,46	3,08	0,85	0,38	29,46	14,99	0,37		
	Fűszeres csirkecombfilé	576,01	137,80	15,64	7,78	1,33	0,08	0,00	0,58		
	Sárgarépás rizs	1 163,14	278,26	5,17	6,74	0,78	48,84	0,27	0,49		
	Görög saláta	328,69	78,63	2,11	5,31	1,20	6,93	0,00	0,46		
U	Sajtos perec	830,50	198,68	7,10	5,30	2,65	29,85	3,80	0,50		
V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 16. csütörtök		(00533) Alsós EGYMI Komló										
V	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			
	Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00			
	Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72			
	Összesen:	7 505,38	1 795,54	77,89	47,82	15,12	256,86	40,41	5,72			
2024. 05. 17. 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			
	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	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	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 kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45			
E	Májgaluska leves	632,43	151,30	12,07	4,06	0,92	16,19	0,25	0,41			
	Császármorzsa	2 284,50	546,53	14,60	19,37	4,76	77,42	1,87	1,00			
	Gyümölcsöntet	188,24	45,03	0,45	0,07	0,00	10,13	5,00	0,01			



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 17.	(00533) Alsós EGYMIK	U	Gyümölcs joghurt	480,70	115,00	3,38	3,50	2,25	17,50	15,00	0,15		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49	 	
			Összesen:	7 018,60	1 679,09	59,53	53,79	14,81	231,86	32,62	4,71		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!