



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 (00536) Felső 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		
	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 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	1 012,50	242,22	6,33	1,25	0,15	50,18	0,00	0,42		
	Csontleves	308,04	73,70	3,01	1,52	0,03	11,80	0,66	1,37	 	
	Znaimi sertésborda	1 120,25	268,00	20,57	18,13	6,01	5,35	1,29	1,24	 	
	Teljes kiórlésű 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.		(00536) Felső EGYMI Komló										
V	Diós nudli	3 066,91	733,71	17,65	23,69	4,00	111,90	24,98	0,99			
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			
	Összesen:	9 788,59	2 341,77	88,72	57,84	14,96	358,64	64,87	9,48			
2024. 05. 14. kedd		(00536) Felső 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	536,73	128,40	4,02	5,98	2,21	14,47	1,45	1,17			
	Görög csirke paradicsomszószban	828,03	198,09	18,25	11,07	1,85	4,82	0,87	0,42			
	Tészta köret	1 492,95	357,17	10,40	6,40	1,01	64,00	0,88	0,56			
	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		Felső EGYMI Komló										
V	Tejfölös túró	278,81	66,70	6,54	3,88	2,46	1,24	1,24	0,44			
	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:	7 969,91	1 906,32	81,47	52,14	19,70	271,19	28,57	6,20			
2024. 05. 15. szerda		Felső EGYMI Komló										
R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40			
	Kelt almás táská	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	472,01	112,92	7,77	8,64	4,60	0,89	0,00	0,37			
	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	349,39	83,59	2,58	1,91	0,24	13,79	0,14	1,29			
	Sertéspörkölt	922,10	220,60	19,52	13,87	3,34	4,09	0,18	0,48			
	Felesborsófőzelék	1 095,38	262,05	14,41	4,77	0,60	40,05	0,00	1,00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54			
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											
(00536) Felső EGYMI Komló											
V	Dubarry halszelet	1 372,69	328,39	23,84	20,22	7,39	11,88	0,02	1,49		
	Hagymás törtburgonya	1 251,58	299,42	6,69	6,11	0,70	53,07	0,00	0,23		
	Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
	Összesen:	9 588,30	2 293,85	104,72	80,00	27,43	280,11	35,77	9,65		
2024. 05. 16. csütörtök											
(00536) Felső 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	689,44	164,94	3,58	0,99	0,42	34,39	16,98	0,47		
	Fűszeres csirkecombfilé	661,28	158,20	17,59	9,10	1,54	0,09	0,00	0,61		
	Sárgarépás rizs	1 348,04	322,50	6,00	7,70	0,90	56,83	0,27	0,50		
	Görög saláta	431,14	103,14	2,59	7,14	1,52	8,89	0,00	0,56		
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		(00536) Felső 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:	7 976,15	1 908,17	81,65	52,07	15,81	271,75	42,40	5,96			
2024. 05. 17. péntek		(00536) Felső 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	788,27	188,58	14,86	5,48	1,19	19,44	0,33	0,46			
	Császármorzsa	2 626,80	628,42	16,79	22,26	5,48	89,03	2,16	1,15			
	Gyümölcsöntet	225,94	54,05	0,54	0,08	0,00	12,16	5,99	0,01			
	Összesen:	6 448,69	1 542,75	56,27	53,35	13,28	202,54	17,90	4,27			



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!