



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

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. 21. kedd (00533) Alsós EGYMI Komló	R Pöttyös kakaó	585,20	140,00	7,00	3,20	2,20	19,60	19,40	0,24		
	Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,16		
	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		
	Kakaós foszlós kalács	710,60	170,00	4,00	5,00	2,25	26,50	6,80	0,46		
	E Brokkolikrémleves	431,40	103,21	5,32	2,89	0,62	13,82	0,54	0,36		
	Harcsapaprikás	767,31	183,57	14,33	10,58	2,30	7,49	1,04	0,62		
	Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,23		
	Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
	U Füstölt ínycsont	128,10	30,65	4,92	0,69	0,27	1,05	0,12	0,66		
	Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
	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		
	V Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
	Medve kockasajt	359,48	86,00	4,20	7,00	4,60	1,60	1,60	0,60		



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 21.											
(00533) Alsós EGYMI Komló											
V	Hónapos reték	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:	7 431,20	1 777,82	77,53	51,17	20,43	251,84	40,47	5,90		
R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
	Mogyorókrémes párnácska	725,65	173,60	3,00	5,60	0,44	26,80	11,60	0,04		
	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		
	Ketchup	67,09	16,05	0,18	0,06	0,01	3,60	3,15	0,27		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	E	Rostos almálé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
	Sertésborda parasztosan	2 053,42	491,25	24,01	19,98	4,81	52,39	0,17	0,63		
	Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
	Pöttyös Rudi	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
	U	Gouda sajt	522,73	125,06	8,73	9,60	5,38	0,78	0,00	0,72	
	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		
	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 22. szerda		2024. 05. 23. csütörtök								
(00533) Alsós EGYMI Komló		(00533) Alsós EGYMI Komló								
V	Rozmaringos csirkecomb	494,99	118,42	16,74	5,35	1,19	0,63	0,08	0,78	
	Rizi-bizi	1 379,87	330,11	7,81	6,84	0,78	58,86	0,27	0,25	
	Vegyes vágott savanyúság	66,53	15,92	0,88	0,16	0,08	2,72	0,00	0,48	
	Összesen:	8 746,15	2 092,40	89,76	70,02	23,01	271,48	40,34	6,31	
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	
	Zala felvágott	322,70	77,20	5,20	6,00	2,16	0,60	0,08	0,66	
	Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
	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	
	Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11	
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04	
	Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04	
	Császárszemle	687,40	164,45	5,33	1,37	0,39	31,52	0,45	0,91	
E	Köménymaglevés	294,68	70,50	1,24	3,66	0,99	7,41	0,12	0,10	
	Húspogácsa	803,10	192,13	12,80	10,34	2,27	11,48	0,16	0,52	
	Zöldbabfőzelék	833,81	199,48	6,37	9,96	3,10	20,69	0,96	0,25	



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 23. csütörtök		Aisós EGYMI Komló (00533)									
E	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		
	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		
	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		
	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		
	Összesen:	7 890,10	1 887,59	80,69	58,63	21,65	262,84	48,31	6,44		
2024. 05. 24. péntek		Aisós EGYMI Komló (00533)									
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		
	Füstölt csirkemell sonka	150,48	36,00	6,36	0,32	0,12	2,04	0,24	1,08		
	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		
T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Tyrokafteri (joghurtos paprikakrém)	121,93	29,17	1,05	1,76	0,91	2,21	0,16	0,11		
	Olivás ciabatta	684,69	163,80	7,91	1,19	0,42	27,93	2,94	1,47		



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 24. péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	E	Diós metélt	2 167,43	518,52	14,22	18,42	3,74	73,35	19,98	1,13		
		Legényfogó leves	734,11	175,62	16,45	5,65	2,10	14,48	0,65	0,57		
		Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
	U	Füstölt csirkemell sonka	112,86	27,00	4,77	0,24	0,09	1,53	0,18	0,81		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		Üborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60		
	Összesen:		5 750,15	1 375,62	66,32	34,28	9,92	193,75	33,68	6,73		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!