



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 (00536) Felső 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	541,12	129,46	6,30	4,02	0,81	16,84	0,54	0,38		
	Harcsapaprikás	895,22	214,17	16,30	12,33	2,80	9,18	1,25	0,67		
	Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	6,63	0,82	60,70	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	539,22	129,00	6,30	10,50	6,90	2,40	2,40	0,90		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 21.												
(00536) Felső EGYMI Komló												
2024. 05. 22. szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	V	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:	8 026,75	1 920,29	83,81	58,61	23,55	264,94	41,48	6,27	
		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	572,66	137,00	6,50	12,50	3,85	0,00	0,00	1,05	
			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)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02	
	Sertésborda parasztosan	2 387,39	571,15	29,00	24,25	5,88	57,61	0,26	0,76			
	Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60			
	Pöttyös Rudi	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33			
U	Gouda sajt	597,41	142,92	9,98	10,98	6,15	0,89	0,00	0,82			
	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								
(00536) Felső EGYMI Komló		(00536) Felső EGYMI Komló								
V	Rozmaringos csirkecomb	627,93	150,22	20,94	6,81	1,51	1,02	0,20	0,93	
	Rizi-bizi	1 598,77	382,48	9,33	7,84	0,89	68,09	0,32	0,26	
	Vegyes vágott savanyúság	66,53	15,92	0,88	0,16	0,08	2,72	0,00	0,48	
	Összesen:	9 752,57	2 333,17	103,13	80,64	26,05	294,25	41,22	6,99	
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	350,70	83,90	1,48	4,35	1,16	8,83	0,14	0,10	
	Húspogácsa	962,40	230,24	17,27	12,11	2,90	12,51	0,18	0,57	
	Zöldbabfőzelék	1 016,03	243,07	8,79	10,30	3,14	28,25	0,96	0,26	



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 23. csütörtök		Felső EGYMI Komló (00536)									
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:	8 287,64	1 982,69	87,82	61,43	22,49	272,85	48,35	6,50		
2024. 05. 24. 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		
	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	919,60	220,00	7,50	1,30	0,30	41,30	0,50	1,20		
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 (00536) Felső EGYMI Kömlök	E	Diós metélt	2 580,13	617,26	16,65	22,54	4,60	86,22	24,98	0,70		
		Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
		Legényfogó leves	878,73	210,22	19,98	6,83	2,52	16,88	0,78	0,61		
		Összesen:	6 147,16	1 470,61	67,29	38,32	10,81	207,13	38,61	5,48		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!