



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

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. 27. hétfő (00533) Alsós EGYMI Komló	R Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
	Sajtos pogácsa	1 345,21	321,82	7,82	16,83	7,82	39,10	1,02	0,00		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	T Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
	Snidlinges párizsi	243,28	58,20	3,00	4,50	1,20	1,35	0,12	0,51		
	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	Teljes kiörl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
	E Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	1,05		
	Daragaluskaleves	408,67	97,77	2,20	4,19	0,50	12,57	0,06	0,50		
	Füstölt sajtos sertésragu	976,00	233,49	20,94	12,68	4,95	9,04	0,76	0,65		
	U Kinder tejszelet	493,24	118,00	2,20	7,80	4,60	9,50	8,30	0,17		
	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
	V Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
	Tejfölös langalló	1 637,27	391,69	14,86	15,28	7,00	48,53	0,96	0,65		
Összesen:		8 803,18	2 106,03	81,60	79,72	32,48	266,24	21,96	4,97		



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 28. kedd (00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00	
		Sajtos tavaszi pulyka rolád	321,02	76,80	4,80	6,00	2,28	0,84	0,20	0,80	
		Delma szendvics margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08	
		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	Kakaó	620,19	148,37	6,99	3,22	1,76	22,69	11,99	0,27	
		Majorannás májas	309,74	74,10	3,48	6,00	2,46	1,68	0,39	0,54	
		Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
		Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60	
	E	Zöldséges karfiolleves	308,75	73,86	2,68	1,86	0,23	11,43	0,65	0,75	
		Görög tejszínes-citromos csirke	874,80	209,28	20,69	12,43	4,26	3,23	0,00	0,37	
		Tészta köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,54	
	U	Vaníliás ízű krémpuding	512,50	122,02	2,40	3,00	2,10	21,00	0,00	0,20	
		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	



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 28. kedd											
(00533) Alsós EGYMI Komló											
V	Tejfölös túró	195,42	46,75	4,84	2,61	1,65	0,85	0,85	0,33		
	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		
	Összesen:	7 454,53	1 782,80	77,00	46,75	16,74	258,79	34,20	6,42		
2024. 05. 29. szerda											
(00533) Alsós EGYMI Komló											
R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
	Póréhagymás vajkrém	310,80	74,35	0,44	7,70	5,14	1,06	0,88	0,00		
	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	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		
	Edámi sajt	388,74	93,00	7,80	6,90	4,65	0,00	0,00	0,54		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	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 rizsleves	241,26	57,72	1,56	0,90	0,11	10,65	0,05	0,11		
	Fokhagymás csirkemell	460,60	110,19	19,95	2,73	0,43	1,29	0,22	0,74		
	Zöldborsófőzelék	912,14	218,22	11,59	5,82	0,81	29,33	1,50	0,27		
	Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 29. szerda											
Aisós EGYMI Komló (00533)											
E	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
U	Duplakakaós tekercs	1 970,87	471,50	5,64	23,81	11,62	57,50	27,03	0,69		
V	Lenmagos húspogácsa szelet	914,46	218,77	17,48	11,70	2,44	10,57	0,10	0,54		
	Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	0,27		
	Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
	Összesen:	9 725,54	2 326,69	101,94	77,92	31,13	298,05	36,64	6,21		
2024. 05. 30. csütörtök											
Aisós EGYMI Komló (00533)											
R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
	Tonhalas krém Hamé 100 gr	54,51	13,04	0,25	1,31	0,14	0,07	0,02	0,06		
	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	Meggyes házi joghurt	488,49	116,86	5,65	2,00	1,05	17,61	5,00	0,18		
	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
E	Paradicsom leves	616,87	147,58	2,58	3,26	0,40	27,15	17,05	0,78		
	Petrezselymes burgonya	922,82	220,77	5,82	0,93	0,11	46,15	0,00	0,42		
	Pirított baconos sertésborda	1 007,39	241,00	17,99	16,45	4,21	4,99	0,34	0,68		
	Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,13	0,01	9,23	5,00	0,24		
U	Csemege szalámi	328,55	78,60	2,70	7,50	3,15	0,06	0,06	0,50		
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 30. csütörtök												
(00533) Alsós EGYMI Komló												
U	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		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		Gouda sajt	597,41	142,92	9,98	10,98	6,15	0,89	0,00	0,82		
		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		
		Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
Összesen:	7 370,17	1 763,20	68,62	48,25	16,25	257,82	46,82	6,31				
2024. 05. 31. péntek												
(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			
	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14			
	Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04			
	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90			
T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33			
	Téliszalámis kockasajt	269,50	64,48	3,50	4,90	3,18	1,68	1,34	0,70			
	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			



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 31. péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	E	Babgulyás	1 027,69	245,86	15,68	9,32	1,88	24,45	0,12	0,77		
		Túrós batyú	1 212,20	290,00	6,90	12,80	6,60	36,50	8,60	0,48		
		Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
		Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,30		
	U	Málnás-csokis müzliszelet	451,44	108,00	1,20	3,50	2,40	18,00	8,30	0,08		
		Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		Összesen:	6 176,69	1 477,69	62,54	47,26	20,53	195,96	19,76	4,74		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!