



# 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 (00536) Felső 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 kiórl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
	E Daragaluskaleves	534,70	127,92	2,68	6,14	0,73	15,16	0,08	0,53		
	Füstölt sajtos sertésragu	1 183,81	283,21	24,22	15,97	6,06	10,89	0,96	0,73		
	Párolt rizs	1 452,61	347,52	6,53	7,68	0,89	62,62	0,54	0,28		
	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	1 696,27	405,81	15,83	16,36	7,57	48,64	0,96	0,70		
	Összesen:		9 378,62	2 243,71	87,16	87,00	34,50	278,66	22,29	4,36	



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 28. kedd (00536) Felső 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	378,55	90,56	3,27	2,42	0,30	13,70	0,81	0,89	
		Görög tejszínes-citromos csirke	1 075,41	257,27	25,77	15,11	4,88	3,95	0,00	0,41	
		Tészta köret	1 492,95	357,17	10,40	6,40	1,01	64,00	0,88	0,56	
	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		Felső EGYMI Komló										
V	Tejfölös túró	278,81	66,70	6,54	3,88	2,46	1,24	1,24	0,44			
	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:	7 973,02	1 906,84	85,67	51,48	18,30	270,17	34,86	6,73			
2024. 05. 29. szerda		Felső 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	518,32	124,00	10,40	9,20	6,20	0,00	0,00	0,72			
	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	281,98	67,46	1,82	1,11	0,13	12,31	0,05	0,12			
	Fokhagymás csirkemell	526,76	126,02	22,47	3,22	0,50	1,60	0,29	0,96			
	Zöldborsófőzelék	1 067,05	255,28	13,42	6,93	0,96	34,17	1,70	0,28			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54			



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 29. szerda											
Felső EGYMI Komló (00536)											
E	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
U	Duplakakaós tekercs	1 970,87	471,50	5,64	23,81	11,62	57,50	27,03	0,69		
V	Lenmagos húspogácsa szelet	1 029,62	246,32	19,92	12,89	2,78	12,28	0,11	0,59		
	Párolt rizs	1 452,61	347,52	6,53	7,68	0,89	62,62	0,54	0,28		
	Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
	Összesen:	10 613,61	2 539,15	113,66	84,44	33,43	324,10	37,06	6,80		
2024. 05. 30. csütörtök											
Felső EGYMI Komló (00536)											
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	772,99	184,93	3,34	4,31	0,52	33,37	19,38	0,30		
	Pírtott baconos sertésborda	1 140,09	272,75	20,34	18,48	4,83	6,00	0,43	0,73		
	Petrezselymes burgonya	922,82	220,77	5,82	0,93	0,11	46,15	0,00	0,42		
	Vitamin saláta	204,72	48,98	1,17	0,14	0,02	10,55	5,99	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		Felső EGYMI Komló (00536)										
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:	7 683,54	1 838,18	71,84	51,34	17,00	266,37	50,23	5,88				
2024. 05. 31. péntek	Felső EGYMI Komló (00536)											
	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	404,25	96,72	5,25	7,35	4,77	2,52	2,01	1,05		
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 (00536) Felső EGYMI Kömlő	E	Babgulyás	1 388,13	332,09	21,57	11,29	2,31	35,57	0,15	0,82		
		Túrós batyú	2 424,40	580,00	13,80	25,60	13,20	73,00	17,20	0,96		
		Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
		Összesen:	6 972,49	1 668,08	73,58	60,48	26,75	202,92	20,74	5,23		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!