



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.09.02. - 2024.09.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/2/2024 hétfő (00533) Alsós EGYMI Komló	R Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
	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 Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
	Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50	 	
	E Lencseleves	690.33	165.15	8.39	3.54	0.37	24.65	0.28	0.72	   	
	Spagetti Carbonara	1 943.99	465.07	20.13	17.62	8.09	56.24	0.74	1.38	   	
	U Pick nosztalgia párizsi	305.98	73.20	3.30	0.66	0.27	0.12	0.09	0.63		
	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		
	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	V Mákos guba	1 734.40	414.93	14.12	11.79	3.70	61.78	17.48	0.76	 	
	Vanília sodó	551.64	131.97	4.43	2.39	1.26	23.04	11.01	0.17		



# ISKOLA ÉTTEREM

1/2/202		00533											
9/3/2024 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:			8 332.52	1 993.43	78.92	50.27	18.64	286.62	59.40	6.00	
		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		
			Gouda sajt	597.41	142.92	9.98	10.98	6.15	0.89	0.00	0.82		
			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		
			Fonott kalács	734.50	175.72	4.90	1.95	1.30	30.45	3.95	0.22		
		E	Kertészleves	259.46	61.94	2.71	1.21	0.18	9.77	0.50	0.70		
			Lecsós ragu	744.86	178.20	17.48	9.83	2.69	4.68	0.86	0.94		
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
		U	Póréhagymás vajkrém	213.20	51.00	0.66	5.00	3.40	1.00	0.58	0.18		
			Paprika Kaliforniai	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	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		



# ISKOLA ÉTTEREM

9/3/2024 kedd		(00533) Alsós EGYMI Komló										
V	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			
	Csirkemell sonka	182.25	43.60	6.00	1.80	0.56	0.80	0.16	0.88			
	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			
	Összesen:	7 295.96	1 745.32	78.01	47.45	19.18	247.74	25.39	6.55			
<hr/>												
9/4/2024 szerda		(00533) Alsós EGYMI Komló										
R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Mini kuglóf	937.50	224.28	6.81	3.56	1.31	39.75	7.81	0.50			
T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			
	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08			
	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 kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
E	Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42			
	Zöldséges reszelttészta leves	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28			
	Znaimi sertéscomb	953.83	228.19	18.10	15.40	5.09	4.03	1.04	0.97			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
U	Kinder Pingui	564.30	135.00	2.10	8.90	6.00	11.30	9.90	0.08			



# ISKOLA ÉTTEREM

9/4/2024 szerda		U		145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
szersza (00533) Alsós EGYMI Komló	V	Panírozott halrudak	805.57	192.72	9.92	9.16	0.83	17.14	0.58	1.02		
		Francia saláta	556.24	133.06	6.55	2.99	8.79	21.87	2.79	1.02		
		Összesen:	7 567.29	1 810.35	79.69	58.30	30.30	235.79	31.59	7.24		
9/5/2024 csütörtök	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Snidlinges sertésmájás	578.51	138.40	4.12	12.92	4.64	1.44	1.00	0.68		
		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	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Majonézes tojáskrém	153.74	36.77	2.80	3.06	3.58	0.50	0.34	0.25		
		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	Zöldborsókrémleves	647.76	154.97	6.96	6.01	1.74	17.98	0.01	0.35		
		Mustáros sült csirkecombfilé	794.87	190.16	16.06	11.05	1.68	5.16	0.36	0.39		
		Sárgarépás rizs	1 163.14	278.26	5.17	6.74	0.78	48.84	0.27	0.49		
	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			



# ISKOLA ÉTTEREM

9/5/2024 csütörtök		(00533) Alsós EGYMI Komló												
V	Kapros túró	196.73	47.06	4.85	2.62	1.65	0.92	0.85	0.13					
	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:	7 404.88	1 771.50	74.84	52.40	18.19	249.19	37.29	5.01					
9/6/2024 péntek		(00533) Alsós EGYMI Komló												
R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00					
	Sonkás kockasajt	281.06	66.92	3.22	4.90	3.30	1.90	1.72	0.00					
	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 				
T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00					
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08					
	Csemege karaj	107.84	25.80	4.47	0.66	0.15	0.15	0.06	0.60	   				
	Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00					
	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60					
E	Rozmaringos csirkeraguleves	525.68	125.76	13.43	2.90	0.42	11.23	0.00	0.44	  				
	Ízes derelye	2 238.73	535.58	14.22	7.48	0.56	99.68	15.31	0.24					
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01					
U	Sonkás kockasajt	281.06	66.92	3.22	4.90	3.30	1.90	1.72	0.00					
	Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61	 				
	Összesen:	5 689.11	1 360.40	52.78	27.05	9.63	217.76	39.92	3.07					



# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!