



# 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 (00536) Felső 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	849.60	203.25	10.13	4.63	0.48	29.93	0.37	0.95	   	
	Spagetti Carbonara	2 171.80	519.57	22.02	19.12	8.57	64.54	0.79	1.44	   	
	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	1 849.22	442.39	14.96	12.21	3.87	66.78	19.19	0.82	 	
	Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		



# ISKOLA ÉTTEREM

1/2/202		00536											
9/3/2024 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:			8 886.12	2 125.86	83.73	53.43	19.48	307.59	62.25	6.37	
		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	312.80	74.68	3.34	1.50	0.22	11.63	0.62	0.92		
			Lecsós ragu	853.83	204.27	19.77	11.13	3.03	5.93	1.08	1.21		
			Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
			Szőlő	404.44	96.76	0.72	0.36	0.00	21.72	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		(00536) Felső 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:		7 703.85	1 842.88	82.28	50.16	19.69	262.06	25.73	7.04			
9/4/2024 szerda		(00536) Felső 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	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 kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
E	Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42			
	Zöldséges reszeltészta leves	349.39	83.59	2.58	1.91	0.24	13.79	0.14	1.29			
	Znaimi sertéscomb	1 120.46	268.05	20.57	18.13	6.01	5.35	1.29	1.24			
	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		(00536) Felső EGYMI Komló		U	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
9/5/2024 csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	R	V	Panírozott halrudak	913.75	218.60	11.16	10.50	0.96	19.29	0.65	1.15			
				Francia saláta	625.39	149.60	7.42	3.12	8.79	24.69	3.03	1.07			
				Összesen:	8 174.50	1 955.61	87.69	65.48	32.99	247.59	32.18	7.88			
		T	E	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
					Snidlinges sertésmáj	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		
					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		
	Zöldborsókrémleves			804.45	192.45	8.21	7.87	2.26	21.88	0.02	0.37				
	Mustáros sült csirkecombfilé			950.64	227.43	20.03	12.83	1.99	6.17	0.41	0.44				
	Sárgarépás rizs	1 348.04	322.50	6.00	7.70	0.90	56.83	0.27	0.50						
U	V	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				
			Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00				



# ISKOLA ÉTTEREM

9/5/2024 csütörtök		Felső EGYMI Komló (00536)													
V	Kapros túró	280.77	67.17	6.55	3.89	2.46	1.35	1.24	0.15						
	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:	7 986.28	1 910.60	82.59	58.27	19.95	262.52	37.74	5.11						
9/6/2024 péntek	Felső EGYMI Komló (00536)	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	659.23	157.71	16.58	4.03	0.56	13.46	0.00	0.47	  			
			Ízes Derelye	2 676.38	640.28	17.38	9.04	0.68	118.50	15.38	0.27				
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01				
		Összesen:	5 344.73	1 278.33	51.75	23.08	5.71	207.87	36.51	2.52					



# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!