



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.09.09. - 2024.09.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/9/2024 hétfő (00533) Alsós EGYMI Komló	R Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00		
	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 Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Tonhalas pástétom	40.88	9.78	0.19	0.98	0.11	0.05	0.02	0.04		
	Uborka	7.37	1.76	0.15	0.02	0.00	0.26	0.00	0.00		
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E Csontleves	259.41	62.06	2.48	1.16	0.02	10.22	0.55	0.36		
	Párolt csirkemell	532.88	127.48	19.76	5.00	0.68	0.65	0.14	0.94		
	Erdei gyümölcs mártás	1 090.46	260.88	3.64	12.76	3.88	32.56	16.80	0.37		
	Piritott dara	711.87	170.30	3.76	4.11	0.42	29.36	0.00	0.20		
	U Csemege szalámi	219.03	52.40	1.80	5.00	2.10	0.04	0.04	0.33		
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	Telj.kiőrl.zsemle	660.00	157.89	5.83	1.43	0.38	28.38	0.16	0.29		



ISKOLA ÉTTEREM

9/9/2024		00533										
9/10/2024 kedd (00533) Alsós EGYMI Komló	V	Lasagne	1 746.09	417.72	25.22	16.50	6.20	41.02	4.42	1.46		
		Összesen:	7 925.88	1 896.14	91.93	60.74	18.17	236.40	22.15	6.01		
	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Akácmez	25.41	6.08	0.01	0.00	0.00	1.64	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		
		Fonotkka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36		
	E	Hagymaleves	600.79	143.73	4.88	9.17	4.71	10.56	0.82	0.51		
		Taco-barbacue csirkecsíkok	718.88	171.98	16.17	6.41	1.16	10.20	8.81	0.96		
		Zöldséges barnarizs	1 352.69	322.46	6.91	6.81	0.78	58.12	0.00	0.21		
		Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
	U	Sajtkrém	224.47	53.70	2.49	4.20	2.73	1.47	1.44	0.21		
		Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	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		
		Körözött	215.96	51.67	4.99	2.76	1.73	1.59	0.88	0.23		



ISKOLA ÉTTEREM

9/10/2024 kedd		(00533) Alsós EGYMI Komló										
V	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72			
	Nektarin	184.87	44.23	0.75	0.37	0.04	9.42	0.00	0.00			
	Összesen:	7 526.09	1 799.36	75.52	47.13	18.69	262.61	28.18	5.34			
<hr/>												
9/11/2024 szerda		(00533) Alsós EGYMI Komló										
R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04			
	Füstölt sajt	433.05	103.60	12.16	7.04	4.36	0.08	0.08	0.60			
	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			
	Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	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	Karalábéleves	451.84	107.96	3.48	4.24	1.81	13.65	1.36	0.78			
	Szezámos rántott hal	1 791.36	428.56	18.76	29.93	4.17	19.57	0.32	0.78			
	Burgonyapüré	590.22	141.20	3.88	1.04	0.60	28.08	2.32	1.72			
	Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24			
U	Kakaós csiga	718.96	172.00	2.75	7.40	4.00	23.25	7.60	0.25			



ISKOLA ÉTTEREM

9/11/2024 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01	
		V	Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.58	0.87	
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23	
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60	
			Összesen:	8 624.17	2 063.07	95.57	75.09	21.61	251.26	31.77	8.16	
9/12/2024 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Túrós táska	1 212.20	290.00	6.90	12.80	6.06	36.50	8.60	0.48	
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
		T	Tejeskávét	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	
			Natúr vajkrém	333.56	79.80	5.60	8.20	5.40	0.96	0.78	0.05	
			Tejles kiórlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
		E	Tarhonyaleves	306.57	73.34	2.04	1.79	0.18	11.83	0.76	0.79	
			Dinó figurák	634.27	151.74	5.70	7.77	1.58	13.82	0.43	0.77	
			Zöldbabfőzelék	833.81	199.48	6.37	9.96	3.10	20.69	0.96	0.25	
			Tejles kiórlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01	
		U	Tejhabos puding	643.72	154.00	1.40	4.20	3.50	27.48	21.70	0.26	
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	



ISKOLA ÉTTEREM

9/12/2024 csütörtök										
(00533) Alsós EGYMI Komló										
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	
	Füstölt ínyenc sonka	170.80	40.86	6.56	0.92	0.36	1.40	0.16	0.88	
	Lilahagyma	49.63	11.87	0.36	0.03	0.00	2.49	0.00	0.01	
	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
	Összesen:	8 503.11	2 034.23	72.06	58.02	24.93	302.53	55.90	6.49	
<hr/>										
9/13/2024 péntek										
(00533) Alsós EGYMI Komló										
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	
	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
	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	
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
	Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.03	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	Sajtos-tejfölös tészta	1 777.23	425.17	16.74	16.42	7.18	52.31	1.28	0.84	



ISKOLA ÉTTEREM

9/13/2024 péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	E	Snidlinges májgombóclevés	703.81	168.37	12.63	5.03	1.03	17.73	0.18	0.42		
		U	Málnás-csokis müzliszelet	451.44	108.00	1.20	3.50	2.40	18.00	8.30	0.08		
			Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07		
			Összesen:	5 914.60	1 414.97	62.07	38.77	15.28	200.10	19.03	3.86		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!