



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 (00536) Felső 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	54.51	13.04	0.25	1.31	0.14	0.07	0.02	0.06		
	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	308.04	73.70	3.01	1.52	0.03	11.80	0.66	0.39		
	Párolt csirkemell	679.26	162.50	24.70	6.60	0.89	0.81	0.18	0.98		
	Erdei gyümölcs mártás	1 330.36	318.27	4.66	15.75	4.73	39.07	18.96	0.39		
	Piritott dara	889.84	212.88	4.70	5.14	0.53	36.70	0.00	0.30		
	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		00536																
9/10/2024 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Lasagne	2 013.60	481.72	29.56	19.69	7.46	45.37	5.12	1.59							
		Összesen:			8 819.90	2 110.03	103.76	70.24	20.64	256.36	25.16	6.35						
		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							
			Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36							
		E	Hagymaleves	707.36	169.22	5.39	10.62	5.32	13.13	0.98	0.52							
			Taco-barbacue csirkecsíkok	846.84	202.59	18.23	7.83	1.38	12.24	10.57	1.12							
			Zöldséges barnarizs	1 548.42	369.12	7.93	7.79	0.89	66.52	0.00	0.21							
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01							
		U	Sajtkrém	299.29	71.60	3.32	5.60	3.64	1.96	1.92	0.28							
			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	299.48	71.64	6.71	3.92	2.46	2.21	1.24	0.25							



ISKOLA ÉTTEREM

9/10/2024 kedd		(00536) Felső 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:	8 114.69	1 939.99	81.66	53.54	21.27	276.73	30.94	5.60			
<hr/>												
9/11/2024 szerda		(00536) Felső 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	552.77	132.09	4.17	5.39	2.26	16.36	1.69	0.82			
	Szezámos rántott hal	1 970.14	471.32	21.58	31.89	4.52	22.85	0.36	0.93			
	Burgonyapüré	737.77	176.50	4.85	1.30	0.75	35.10	2.90	2.15			
	Vitamin saláta	204.72	48.98	1.17	0.14	0.02	10.55	5.99	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		(00536) Felső EGYMI Komló										
U	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01			
V	Csirkemell pörkölt	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.72	1.02			
	Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23			
	Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60			
	Összesen:	9 350.20	2 236.74	103.97	80.58	22.83	273.94	33.85	8.93			
9/12/2024 csütörtök		(00536) Felső 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	360.73	86.30	2.34	2.31	0.24	13.54	0.95	1.03			
	Dinó figurák	762.43	182.40	6.65	9.65	1.92	16.13	0.51	0.90			
	Zöldbabfőzelék	1 016.03	243.07	8.79	10.30	3.14	28.25	0.96	0.26			
	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 (00536) Felső 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:	8 867.65	2 121.44	75.73	60.76	25.37	314.11	56.17	6.87	
9/13/2024 péntek (00536) Felső 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	Snidlinges májgombóclevés	863.60	206.60	15.52	6.49	1.31	21.01	0.22	0.46	



ISKOLA ÉTTEREM

'13/202	00536	E	Sajos-tejfölös tészta	2 009.82	480.82	21.10	17.29	9.24	59.92	1.60	1.05		
			Összesen:	5 329.01	1 274.89	66.56	37.48	15.22	163.95	11.09	3.96		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!