



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.09.16. - 2024.09.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/16/2024 hétfő (00533) Alsós EGYMI Komló	R Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Tonhalas pástétom	537.60	128.61	2.48	13.08	1.40	0.68	0.20	0.56		
	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 Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
	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 Zöldségleves	269.50	64.36	1.88	1.73	0.24	9.98	0.71	0.38		
	Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	1 787.81	427.71	14.78	16.42	4.81	54.78	16.79	1.64		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	U Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
	V Fokhagymás sertésmáj	701.96	167.93	15.94	9.83	2.71	3.72	0.00	0.74		
	Párolt rizs	1 270.01	303.83	5.70	6.72	0.78	54.75	0.43	0.27		
Vegyes vágott savanyúság	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.48			
Összesen:		9 179.07	2 195.84	85.24	78.46	23.17	286.86	31.44	6.41		



ISKOLA ÉTTEREM

9/17/2024 kedd (00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		Zöldhagymás sajtkrém	272.54	65.20	4.60	4.56	2.84	1.44	1.44	0.32	
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
		Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90	
	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
		Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84	
		Ketchup	67.09	16.05	0.18	0.06	0.01	3.60	3.15	0.27	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
	E	BrokkolikréMLEVES	431.40	103.21	5.32	2.89	0.62	13.82	0.54	0.36	
		Tejszínes baconos csirkés penne	2 046.86	489.68	30.63	16.56	7.35	54.71	0.11	1.30	
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01	
	U	Gyümölcsjoghurt	391.88	93.75	4.00	1.25	0.88	15.00	12.50	0.08	
		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	
		Tejfölös túró	195.42	46.75	4.84	2.61	1.65	0.85	0.85	0.33	



ISKOLA ÉTTEREM

9/17/2024 kedd		(00533) Alsós EGYMI Komló										
V	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			
Összesen:		7 575.24	1 812.27	86.32	45.89	19.05	256.45	37.92	6.59			
9/18/2024 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		
		Gépsonka	195.62	46.80	6.12	1.80	0.72	1.52	0.12	0.96		
		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	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
		Trappista sajt	388.74	93.00	7.80	6.90	4.65	0.00	0.00	0.54		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E	Babfőzelék	1 117.29	267.30	12.91	7.70	2.17	36.31	0.64	0.82		
		Zöldségleves vajgaluskával	323.19	77.32	1.97	3.23	0.90	9.93	0.66	0.88		
		Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.58	0.49		
Teljes kiőrlésű kenyér		555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			



ISKOLA ÉTTEREM

9/18/2024 szerda											
(00533) Alsós EGYMI Komló											
U	Szilvás muffin	1 029.74	246.35	3.15	11.70	5.34	31.82	15.20	0.26		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	V Diós nudli	2 634.13	630.17	15.42	19.43	3.20	97.92	19.98	0.99		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
Összesen:		9 578.21	2 291.45	89.00	71.25	22.49	319.02	58.35	7.08		
9/19/2024 csütörtök											
(00533) Alsós EGYMI Komló											
R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.16		
	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		
	Dzsungel gabonapehely	635.60	152.06	3.64	1.36	0.36	29.60	11.60	0.30		
E	Narancslé	378.00	90.00	1.40	0.40	0.10	18.80	18.80	0.00		
	Sertésborda parasztosan	2 053.42	491.25	24.01	19.98	4.81	52.39	0.17	0.63		
	Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12		
U	Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.12	0.50		
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
	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		



ISKOLA ÉTTEREM

9/19/2024 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 sajt	433.05	103.60	12.16	7.04	4.36	0.08	0.08	0.60	
			Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00	
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
			Összesen:	7 491.42	1 791.78	82.86	53.68	20.81	240.59	44.21	5.20	
9/20/2024 péntek (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	
			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	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	
			Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50	
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00	
			Teljes kiörlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		E	Tárkonyos becsináltleves	612.02	146.42	13.68	5.31	1.99	10.77	0.64	0.36	



ISKOLA ÉTTEREM

9/20/2024 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	E	Túrógombóc tejfölös töltelékkel dejes morzsában	2 063.46	493.65	13.79	19.99	2.37	63.31	27.78	0.42	
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01	
	U	Kockasajt (Sajtfalat)	251.88	60.26	2.24	4.90	3.14	2.96	1.70	0.24	
		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	
		Összesen:	5 834.04	1 395.72	58.18	41.22	10.12	193.20	49.70	3.60	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!