



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.09.23. - 2024.09.29.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/23/2024 hétfő (00533) Alsós EGYMI Komló	R Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
	Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.58	0.16		
	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 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		
	Reszelt sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
	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 Lebbencsleves	521.29	124.71	3.02	4.44	1.10	17.75	0.68	1.03	    	
	Vagdalt	1 096.40	262.30	11.25	18.28	5.09	12.62	0.18	0.51	    	
	Tökfőzelék	800.47	191.50	4.46	9.49	2.42	21.73	0.64	0.77	 	
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	U Sárgabarack dzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00		
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
	Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91	 	



# ISKOLA ÉTTEREM

9/23/2024 hétfő		(00533) Alsós EGYMI Komló										
V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			
	Hamburger	2 298.39	549.85	19.36	22.79	9.27	64.42	9.20	2.23			
	Összesen:	9 174.64	2 194.90	80.67	81.01	31.54	277.08	38.28	8.35			
<hr/>												
9/24/2024 kedd		(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			
	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	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40			
	Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50			
E	Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50			
	Rácos halragu	998.56	238.89	15.12	11.80	3.41	16.75	1.44	0.70			
	Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23			
	Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00			
U	Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45			
	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			



# ISKOLA ÉTTEREM

9/24/2024 kedd (00533) Alsós EGYMI Komló		V	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	
			Familia toast sonkás szelet	153.82	36.80	4.80	1.60	0.64	0.80	0.16	1.00	
			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:	7 349.98	1 758.01	70.83	50.30	15.44	251.42	26.15	6.41	
9/25/2024 szerda (00533) Alsós EGYMI Komló		R	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	
			Zala felvágott	322.70	77.20	5.20	6.00	2.16	0.60	0.08	0.66	
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	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	
			Vajkrém	184.80	44.21	0.60	4.50	2.70	0.48	0.48	0.00	
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
		E	Zellerkrémleves	398.16	95.26	3.29	2.70	0.50	13.94	0.54	0.44	    
			Serpenyősburgonya virslivel	1 434.42	343.16	12.27	13.91	5.04	41.26	0.72	1.63	
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70	



# ISKOLA ÉTTEREM

9/25/2024 szerda											
(00533) Alsós EGYMI Komló											
E	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
U	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
	Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	8.30	0.17		
V	Rakott kínai kel	1 584.52	379.07	15.58	26.18	8.47	21.63	1.82	1.35		
Összesen:		7 915.11	1 893.58	73.10	72.40	27.94	232.74	25.57	7.46		
9/26/2024 csütörtök											
(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		
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
	Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
	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	Paradicsom leves	616.87	147.58	2.58	3.26	0.40	27.15	17.05	0.78		
	Tejfölös majorannás csirkecombfilé	559.69	133.90	16.09	6.16	2.14	2.40	0.49	0.40		
	Kukoricás rizs	1 249.79	298.99	6.47	7.46	0.89	51.11	0.49	0.86		
	Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		



# ISKOLA ÉTTEREM

9/26/2024 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló		U	Gyümölcsös jogurt	585.20	140.00	4.90	3.60	2.30	14.80	14.30	0.15	
			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	
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00	
			Snidlinges túró	280.76	67.17	6.57	3.89	2.46	1.34	1.24	0.35	
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90	
			Összesen:	7 747.56	1 853.18	77.27	45.41	17.80	266.05	58.20	6.55	
9/27/2024 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló		R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Csokoládés gabonagolyó	672.00	160.77	2.32	1.40	0.32	33.60	13.32	0.00	     
		T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08	
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	240.77	57.60	3.60	4.50	1.71	0.63	0.15	0.60	  
			Teljes kiórl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
		E	Kassai burgonyaleves pulykahússal	914.76	218.84	11.18	11.51	3.40	17.13	0.49	0.57	    
			Mákos metélt	1 879.27	449.59	13.58	12.75	2.46	69.60	14.99	0.64	 
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01	
		U	Sajtos perec	830.50	198.68	7.10	5.30	2.65	29.85	3.80	0.50	   
			Összesen:	6 406.46	1 532.65	60.70	47.99	16.49	209.40	34.09	3.73	



# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!