



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.09.30. - 2024.10.06.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|--|-----------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 9/30/2024 hétfő (00533) Alsós 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 Kakaó | 620.19 | 148.37 | 6.99 | 3.22 | 1.76 | 22.69 | 11.99 | 0.27 | | | |
| | Tolle trappista sajt | 388.74 | 93.00 | 8.31 | 8.43 | 5.36 | 0.48 | 0.00 | 0.73 | | | |
| | Paradicsom | 27.47 | 6.57 | 0.30 | 0.06 | 0.01 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 | | | |
| | E Vegyes zöldségleves csipetkével | 301.84 | 72.21 | 2.98 | 1.90 | 0.24 | 10.50 | 0.54 | 0.37 | | | |
| | Csirkemell pörkölt | 648.50 | 155.14 | 20.28 | 6.45 | 0.84 | 3.75 | 0.58 | 0.87 | | | |
| | Felesborsófőzelék | 925.52 | 221.42 | 12.06 | 4.14 | 0.52 | 33.72 | 0.00 | 1.00 | | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 667.13 | 159.60 | 5.88 | 1.44 | 0.36 | 28.92 | 0.18 | 0.54 | | | |
| | U Banán | 438.77 | 104.97 | 1.30 | 0.10 | 0.00 | 24.20 | 0.00 | 0.06 | | | |
| | Müzli szelet almás | 328.55 | 78.60 | 0.94 | 1.44 | 0.60 | 15.20 | 7.00 | 0.01 | | | |
| | V Rostonhal | 488.11 | 116.77 | 13.75 | 6.33 | 1.30 | 0.03 | 0.01 | 0.64 | | | |
| | Fűszeres burgonya | 949.32 | 227.11 | 5.78 | 1.64 | 0.20 | 46.14 | 0.01 | 0.39 | | | |
| | Csemege uborka | 48.00 | 11.48 | 0.48 | 0.08 | 0.00 | 1.92 | 1.52 | 0.80 | | | |
| | Összesen: | | 7 832.73 | 1 873.85 | 99.26 | 43.74 | 14.84 | 265.85 | 29.79 | 6.96 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|------|--|
| 10/1/2024 kedd (00533) Alsós 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 | |
| | | 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 | Körözött | 215.96 | 51.67 | 4.99 | 2.76 | 1.73 | 1.59 | 0.88 | 0.23 | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 667.13 | 159.60 | 5.88 | 1.44 | 0.36 | 28.92 | 0.18 | 0.54 | |
| | | Tej | 608.58 | 145.59 | 10.20 | 4.50 | 2.44 | 15.90 | 0.00 | 0.40 | |
| | E | Párolt rizs | 1 270.01 | 303.83 | 5.70 | 6.72 | 0.78 | 54.75 | 0.43 | 0.27 | |
| | | Fokhagymakrém leves | 439.82 | 105.22 | 3.34 | 4.81 | 1.73 | 12.02 | 1.13 | 0.94 | |
| | | Budapest sertésragu | 895.00 | 214.12 | 17.89 | 12.32 | 3.27 | 7.58 | 0.58 | 0.65 | |
| | | Alma | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.01 | |
| | U | Virágméz | 273.50 | 65.43 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 16.20 | 16.20 | 0.00 | |
| | | Vajas ízű margarin | 148.18 | 35.45 | 0.02 | 4.00 | 1.10 | 0.02 | 0.02 | 0.02 | |
| Császárszemle | | 687.40 | 164.45 | 5.33 | 1.37 | 0.39 | 31.52 | 0.45 | 0.91 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| 10/1/2024 kedd | | (00533) Alsós EGYMI Komló | | | | | | | | | | |
|---------------------|---------------------------|------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|--|
| V | Tea | 163.71 | 39.17 | 0.40 | 0.08 | 0.00 | 9.13 | 8.99 | 0.00 | | | |
| | Boci sonkás sajtkrém | 262.50 | 62.80 | 4.40 | 3.60 | 2.40 | 3.20 | 2.40 | 0.60 | | | |
| | Fehér kenyér | 716.40 | 171.39 | 5.70 | 0.60 | 0.00 | 34.50 | 0.06 | 0.90 | | | |
| | Paprika | 24.57 | 5.88 | 0.36 | 0.09 | 0.00 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | | | |
| | Összesen: | 7 777.18 | 1 860.59 | 76.53 | 50.23 | 16.05 | 268.34 | 40.41 | 6.59 | | | |
| 10/2/2024 szerda | | (00533) Alsós EGYMI Komló | | | | | | | | | | |
| R | Tej | 507.15 | 121.33 | 8.50 | 3.75 | 2.04 | 13.25 | 0.00 | 0.33 | | | |
| | Póréhagymás vajkrém | 310.80 | 74.35 | 0.44 | 7.70 | 5.14 | 1.06 | 0.88 | 0.00 | | | |
| | 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 | | | |
| 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 | | | |
| | Kukoricás kenyér | 595.65 | 142.50 | 4.80 | 0.50 | 0.00 | 29.50 | 0.00 | 0.60 | | | |
| E | Rostos almálé (100%-os) | 579.67 | 138.68 | 0.18 | 0.00 | 0.00 | 35.00 | 0.00 | 0.02 | | | |
| | Csirkekockák hentes módra | 729.36 | 174.49 | 22.90 | 7.08 | 1.59 | 4.58 | 0.61 | 1.30 | | | |
| | Hagymás törtburgonya | 1 134.80 | 271.48 | 6.17 | 5.14 | 0.59 | 48.91 | 0.00 | 0.23 | | | |
| | Szőlő | 337.04 | 80.63 | 0.60 | 0.30 | 0.00 | 18.10 | 0.00 | 0.01 | | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| 10/2/2024 szerda (00533) Alsós EGYMI Komló | | U | Edámi sajt | 388.74 | 93.00 | 7.80 | 6.90 | 4.65 | 0.00 | 0.00 | 0.54 | | |
|---|--|---|----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| | | | Delma szendvics margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.31 | 0.02 | 0.02 | 0.04 | | |
| | | | Paprika | 24.57 | 5.88 | 0.36 | 0.09 | 0.00 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | | Teljes kiőrl.kifli | 503.69 | 120.50 | 3.70 | 1.80 | 0.85 | 21.00 | 1.30 | 0.60 | | |
| | | V | Lenmagos húspogácsa szelet | 914.46 | 218.77 | 17.48 | 11.70 | 2.44 | 10.57 | 0.10 | 0.54 | | |
| | | | Rizi-bizi | 1 379.87 | 330.11 | 7.81 | 6.84 | 0.78 | 58.86 | 0.27 | 0.25 | | |
| | | | Céklasaláta | 123.73 | 29.60 | 0.56 | 0.08 | 0.00 | 6.56 | 4.96 | 0.60 | | |
| | | | Összesen: | 8 985.60 | 2 149.67 | 93.16 | 63.65 | 21.48 | 296.95 | 20.28 | 6.90 | | |
| 10/3/2024 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló | | R | Tej | 507.15 | 121.33 | 8.50 | 3.75 | 2.04 | 13.25 | 0.00 | 0.33 | | |
| | | | Mogyorókrémes párnácska | 907.06 | 217.00 | 3.75 | 7.00 | 0.55 | 33.50 | 14.50 | 0.05 | | |
| | | | Alma | 116.33 | 27.83 | 0.32 | 0.32 | 0.00 | 5.60 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | T | Tej | 608.58 | 145.59 | 10.20 | 4.50 | 2.44 | 15.90 | 0.00 | 0.40 | | |
| | | | Márványos kulgóf | 764.88 | 182.98 | 3.11 | 6.95 | 1.05 | 26.77 | 14.99 | 0.13 | | |
| | | E | Karfiolleves | 429.44 | 102.74 | 3.57 | 4.80 | 1.84 | 11.21 | 0.91 | 0.29 | | |
| | | | Bolognai spagetti | 2 370.22 | 567.04 | 25.39 | 25.30 | 8.64 | 58.64 | 4.00 | 1.28 | | |
| | | U | Tormás házi halkrém | 292.47 | 69.97 | 4.64 | 5.42 | 2.53 | 0.79 | 0.64 | 0.18 | | |
| | | | 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 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| 10/3/2024 csütörtök | | Aisós EGYMI Komló (00533) | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|--|
| V | 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 | | | |
| | Póréhagyma | 46.24 | 11.06 | 0.66 | 0.09 | 0.00 | 1.89 | 0.00 | 0.00 | | | |
| | Pick nosztalgia párizsi | 407.97 | 97.60 | 4.40 | 0.88 | 0.36 | 0.16 | 0.12 | 0.84 | | | |
| | Kukoricás kenyér | 714.78 | 171.00 | 5.76 | 0.60 | 0.00 | 35.40 | 0.00 | 0.72 | | | |
| | Összesen: | 7 878.61 | 1 884.84 | 74.79 | 62.37 | 20.20 | 233.44 | 44.44 | 4.92 | | | |
| <hr/> | | | | | | | | | | | | |
| 10/4/2024 péntek | | Aisós EGYMI Komló (00533) | | | | | | | | | | |
| R | Tea | 163.71 | 39.17 | 0.40 | 0.08 | 0.00 | 9.13 | 8.99 | 0.00 | | | |
| | Téliszalámis kockasajt | 402.60 | 96.32 | 3.86 | 8.78 | 0.00 | 0.70 | 0.00 | 0.44 | | | |
| | 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 | 608.58 | 145.59 | 10.20 | 4.50 | 2.44 | 15.90 | 0.00 | 0.40 | | | |
| | Delma szendvics margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.31 | 0.02 | 0.02 | 0.04 | | | |
| | Familia toast sonkás szelet | 115.37 | 27.60 | 3.60 | 1.20 | 0.48 | 0.60 | 0.12 | 0.75 | | | |
| | Paradicsom | 27.47 | 6.57 | 0.30 | 0.06 | 0.01 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 | | | |
| E | Alföldi betyárgulyás | 884.88 | 211.69 | 12.25 | 9.95 | 3.49 | 17.84 | 0.64 | 0.99 | | | |
| | Szilvatöltelékes gombóc fahéjas porcukorral | 1 899.11 | 454.33 | 8.65 | 5.93 | 1.00 | 87.11 | 32.77 | 0.67 | | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|----------------------------|---|-------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 10/4/2024 péntek | (00533) Alsós EGYMIK | U | Alma | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | | Zabrudi (sárgabarackos) | 514.14 | 123.00 | 1.60 | 4.20 | 2.60 | 19.00 | 7.80 | 0.00 | | |
| | | | Összesen: | 6 094.18 | 1 457.94 | 52.30 | 37.99 | 10.63 | 218.90 | 50.49 | 4.47 | | |

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!