



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.07. - 2024.10.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/7/2024 hétfő (00533) Alsós EGYMI Komló	R UHT tej 1,5%	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		0.00
	Liga margarin 20%zsírt 450 gr	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		0.00
	Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		0.00
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		0.00
	Kukoricás kenyér 750gr., Riege	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		0.00
	T Kakaó 0,20l Komló alsós	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		0.00
	Vajkrém natúr 1/1 finó	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.16		0.00
	Sajtos kifi 50 gr.,Rieger	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50	 	0.00
	E Tojásleves alsós	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34	 	0.00
	Aprópecsenye (sc.)alsós Komló	714.04	170.82	17.15	10.22	2.73	2.36	0.20	0.76		0.00
	Finomfőzelék mir. alsós	672.23	160.82	6.44	5.74	0.85	20.53	1.93	0.98	 	0.00
	Teljes kiórl.kenyér 0,50kg Rie	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		0.00
	Müzli szelet 20gr.almás Cornex	328.55	78.60	0.94	1.44	0.60	15.20	7.00	0.01	 	0.00
	U Pizzás csiga 50gr.Aranycipó	618.64	148.00	2.60	7.25	3.60	17.60	2.45	0.75	 	0.00
	Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/7/2024 hétfő		(00533) Alsós EGYMI K	V	Csirkemáj rizottó alsós	2 007.59	480.29	27.54	17.14	5.36	53.46	0.00	1.14		0.00
				Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		0.00
				Összesen:	8 990.39	2 150.81	93.02	64.71	22.59	293.74	41.73	6.64		0.00
10/8/2024 kedd		(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea 0,25l Komló alsós	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		0.00
				Liga margarin 20%zsírt 450 gr	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		0.00
				Főtt tojás (1) reggeli alsós	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		0.00
				Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		0.00
				Kukoricás kenyér 750gr., Riege	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		0.00
			T	UHT tej 1,5%	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		0.00
				Gasztro csokoládés gabonagolyó	840.00	200.96	2.90	1.75	0.40	42.00	16.65	0.00		0.00
			E	Olasz zöldségleves alsós	260.19	62.13	2.09	1.48	0.21	9.87	0.94	0.75		0.00
				Almás csirkemell alsós	766.93	183.48	20.64	8.88	4.17	5.13	0.58	0.48		0.00
				Kuskusz alsós	1 247.82	298.52	7.84	6.88	0.74	40.95	0.02	0.61		0.00
				Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		0.00
			U	Extra sonka Kométa	124.15	29.70	5.10	0.90	0.36	0.30	0.27	0.54		0.00
				Delma vajas ízű marg.80%zs.450	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.02	0.02		0.00
				Uborka(kígyó)	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM








10/8/2024 kedd													
(00533) Alsós EGYMI Komló													
U	Teljes kiőrl.zsemle 55 gr., Ri	660.00	157.89	5.83	1.43	0.38	28.38	0.16	0.29		0.00		
V	Rostos almalé 100%	463.74	110.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		0.00		
	Csemege sertéskaraj alsós	779.56	186.50	21.09	10.91	3.21	0.79	0.00	0.95		0.00		
	Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		0.00		
	Kukoricás kenyér 750gr., Riege	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		0.00		
	Összesen:	8 197.02	1 960.88	94.85	49.22	14.86	269.46	27.67	5.72		0.00		
10/9/2024 szerda													
(00533) Alsós EGYMI Komló													
R	UHT tej 1,5%	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		0.00		
	Magyaros vajkrém 200gr., Tolle	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00		0.00		
	Uborka(kígyó)	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		0.00		
	Fehér kenyér 1kg, Rieger	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		0.00		
T	UHT tej 1,5%	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		0.00		
	Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		0.00		
	Téliszalámi, Kométa	301.59	72.15	3.45	6.45	2.75	0.06	0.05	0.59		0.00		
	Vizes zsemle 55 gr., Rieger	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		0.00		
	Paprika Kaliforniai	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00		0.00		
E	Burgonya petrezselymes alsós E	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		0.00		
	Fahéjas szilvaleves mir.alsós	404.95	96.88	1.91	0.42	0.22	20.68	9.99	0.44		0.00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/9/2024 szerda		Alsós EGYMI Komló (00533)										
E	Céklasaláta 4250/2000 gr. 5/1,	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		0.00	
	Panírozott halfigurák alsós	815.98	195.21	10.80	8.96	0.89	17.12	1.58	0.90	    	0.00	
	Pöttyös natúr rudi 30 gr.	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33	   	0.00	
	U	Mozzarella sajt	413.01	98.81	6.80	7.56	4.02	0.78	0.00	0.33		0.00
		Liga margarin 20%zsírt 450 gr	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		0.00
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		0.00
		Teljes kiörl.kifli 50g Aranyci	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		35.00
	V	Tea 0,25l Komló alsós	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		0.00
Pizza-olaszos Alsós		1 987.73	475.53	21.10	11.54	4.13	71.33	6.53	1.87	 	100.00	
Összesen:		9 007.72	2 154.97	88.99	60.11	22.96	304.21	44.47	8.37		135.00	
10/10/2024 csütörtök		Alsós EGYMI Komló (00533)										
R	Tea 0,25l Komló alsós	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		0.00	
	Sajtkrém natúr 1kg,Sajtmester	299.29	71.60	3.32	5.60	3.64	1.96	1.92	0.28		0.00	
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		0.00	
T	Kukoricás kenyér 750gr., Riege	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		0.00	
	Tejeskávé 0,20l Komló	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	 	0.00	
	Főtt tojás (3/4) alsós	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		0.00	
	Delma szendv.marg.20%zs.450g r.	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		0.00	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/10/2024 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló	T	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		0.00
		Teljes kiórl.kenyér 0,50kg Rie	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		0.00
	E	Flecken szelet alsós EGYMI	776.85	185.85	17.37	11.20	2.84	3.68	0.14	0.81	 	0.00
		Karalábéleves mir. alsós	451.84	107.96	3.48	4.24	1.81	13.65	1.36	0.78	 	0.00
		Barna rizs Alsós	1 272.76	303.33	5.73	6.72	0.78	54.87	0.54	0.28	 	0.00
		Párolt vegyes zölds.1/2 alsós	264.68	6.87	3.65	0.66	0.07	10.43	0.54	2.95	 	0.00
	U	Áfonyás muffin (cuki)	1 038.44	248.43	3.15	12.13	5.33	31.96	16.61	0.26	 	0.00
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		0.00
	V	Tea 0,25l Komló alsós	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		0.00
		Delma szendv.marg.20%zs.450g r.	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08		0.00
		Csirkemell sonka, Kedvenc Ízek	182.25	43.60	6.00	1.80	0.56	0.80	0.16	0.88		0.00
		Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		0.00
		Fehér kenyér 1kg, Rieger	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		0.00
		Összesen:	7 902.02	1 832.69	72.24	54.99	18.84	271.52	51.51	8.81		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/11/2024 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea 0,25l Komló alsós	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		0.00
		Körözött túró alsós	215.96	51.67	4.99	2.76	1.73	1.59	0.88	0.23		0.00
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		0.00
		Fehér kenyér 1kg, Rieger	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		0.00
	T	UHT tej 1,5%	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		0.00
		Kaiser majorannás májas 120gr.	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54		0.00
		Uborka(kígyó)	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		0.00
		Teljes kiőrl.kenyér 0,50kg Rie	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		0.00
	E	Palócleves (sc.) alsós	872.11	208.64	11.81	9.67	3.16	18.09	1.58	1.34		0.00
		Darásmetélt alsós	1 904.38	455.59	13.79	10.16	1.28	76.72	0.00	1.22		0.00
		Eper dzsem gyüm.dar5,5kg.,Mond	137.10	32.80	0.06	0.04	0.00	7.96	7.25	0.00		0.00
		Porcukor	167.83	40.15	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00		0.00
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		0.00
	U	Medve kockasajt 17,50 gr.Natúr	359.48	86.00	4.20	7.00	4.60	1.60	1.60	0.60		0.00
		Kifli tejes 45 gr., Rieger	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		0.00
	Összesen:		6 589.06	1 576.34	62.06	42.21	15.43	231.68	31.97	6.06		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM