



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.14. - 2024.10.20.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
10/14/2024 hétfő (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	
		Tonhalas pástétom Hamé 100 gr	54.51	13.04	0.25	1.31	0.14	0.07	0.02	0.06		0.00	
		Uborka(kígyó)	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	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	UHT tej 1,5%	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		0.00	
		Kapros túró alsós	196.73	47.06	4.85	2.62	1.65	0.92	0.85	0.13		0.00	
		Kukoricás kenyér 750gr., Riege	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		0.00	
	E	Zöldségleves alsós EGYMI	269.50	64.36	1.88	1.73	0.24	9.98	0.71	0.38		0.00	
		Sertés sült alsós	798.17	190.95	17.53	11.20	2.84	4.75	0.36	1.08		0.00	
		Paradicsomos káposzta A.	1 066.32	255.10	5.23	6.22	0.71	44.57	25.93	0.68		0.00	
		Teljes kiörl.kenyér 0,50kg Rie	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		0.00	
		Banán	307.14	73.48	0.91	0.07	0.00	16.94	0.00	0.04		0.00	
	U	Sajtos pogácsa 85 gr., Aranyci	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	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	
		Hamburger alsós	2 298.39	549.85	19.36	22.79	9.27	64.42	9.20	2.23		0.00	
	Összesen:			8 950.22	2 141.09	81.19	68.26	24.60	299.12	56.22	6.65		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/15/2024

kedd

(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
	Fahéjas csiga 50 g, Aranycipó	806.74	193.00	2.50	10.25	5.25	12.75	7.10	0.37		0.00
T	Tea 0,25l Komló alsós	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		0.00
	Főtt bécsi rudacska Alsós	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		0.00
	Ketchup Globus	67.09	16.05	0.18	0.06	0.01	3.60	3.15	0.27		0.00
	Teljes kiörl.kenyér 0,50kg Rie	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		0.00
E	Zöldborsóleves alsós	415.99	99.38	4.45	1.91	0.24	15.70	0.15	0.27		0.00
	Barackos csirkecombfilé alsós	651.60	155.88	15.82	6.86	1.23	6.90	6.15	0.49		279.37
	Petrezselymes rizs alsós	1 276.45	305.37	5.81	6.73	0.78	55.00	0.49	0.87		0.00
	Zabrudi epres 30gr.Cornexi	514.14	123.00	1.90	4.20	2.60	19.00	8.40	0.04		0.00
U	Trappista sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		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
	Uborka(kígyó)	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		0.00
	Császárszemle 65 gr.,Aranycipó	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		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



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM


















10/15/2024 kedd		(00533) Alsós EGYMI Komló										
V	Liga margarin 20%zsírt 450 gr	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			0.00
	Fehér kenyér 1kg, Rieger	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90			0.00
	Tavaszi felvágott, Pick	349.45	83.60	4.80	6.80	2.80	0.76	0.24	0.88			0.00
	Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00			0.00
	Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00			0.00
	Összesen:	8 223.36	1 967.18	76.13	65.30	25.06	252.20	44.38	7.38			279.37
10/16/2024 szerda		(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
	Tejfölös túró alsós	195.42	46.75	4.84	2.61	1.65	0.85	0.85	0.33			0.00
	Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	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
	Delma vajás ízű marg.80%zs.450	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.02	0.02			0.00
	Fonott kalács 0,50 kg, Rieger	734.50	175.72	4.90	1.95	1.30	30.45	3.95	0.22			0.00
E	Csontleves tésztabetéttel A.	259.41	62.06	2.48	1.16	0.02	10.22	0.55	0.36			0.00
	Főtt tojás (1) feltét alsós	343.00	82.06	5.50	4.90	1.50	0.35	0.20	0.18			0.00
	Spenót főtt burgonyával alsós	1 260.48	301.55	11.60	6.77	1.21	47.57	0.02	0.35			0.00
	Teljes kiörl.kenyér 0,50kg Rie	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM


10/16/2024 szerda		(00533) Alsós EGYMI Komló																				
E	Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01													0.00
U	Kaiser Sváb füstölt sonka	126.65	30.30	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66													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
	Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00													0.00
	Teljes kiőrlésű zsemle 50g Ara	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60												0.00	
V	Mákos nudli alsós (V)	2 504.29	599.11	15.80	14.74	2.32	100.36	19.98	0.60	 											0.00	
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01													0.00
	Összesen:	8 510.51	2 036.01	76.55	46.44	12.89	313.87	35.12	4.99													0.00
10/17/2024 csütörtök		(00533) Alsós EGYMI Komló																				
R	Tejbedara, kakaós sz.Alsós	1 611.36	385.35	12.32	4.57	2.25	72.98	30.90	0.65	  											0.00	
T	Tejeskávét 0,20l Komló	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	 											0.00	
	Milli gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.58	0.16												0.00	
	Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00													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	Zöldséges karfiolleves alsós	308.75	73.86	2.68	1.86	0.23	11.43	0.65	0.36	      											0.00	
	Tarhonyás hús alsós	2 133.64	510.44	27.43	17.79	3.94	59.44	1.35	0.75	 											112.22	
	Csemege uborka 4100 / 2200 gr.	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70												0.00	
U	Gyümölcsös joghurt 125 gr., Da	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00												0.00	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/17/2024 csütörtök		(00533) Alsós EGYMI Komló		U	Kifli tejes 45 gr., Rieger	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	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
					Fehér kenyér 1kg, Rieger	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		0.00
					Kenőmájas sertés, Kedvenc Ízek	429.20	102.19	4.00	8.92	4.32	0.68	0.00	0.60		0.00
					Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		0.00
					Összesen:	7 928.52	1 896.14	74.80	48.61	18.64	286.32	72.33	5.33		
10/18/2024 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
					Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		0.00
					Füst ízesítésű párizsi, Pick	364.00	87.08	4.40	7.60	3.12	0.48	0.16	0.88		0.00
					Uborka(kígyó)	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		0.00
					Teljes kiőrl.kifli 50g Aranyci	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		35.00
				T	UHT tej 1,5%	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		0.00
					Tojáskrém alsós	317.52	75.96	4.20	5.22	1.58	0.36	0.22	0.44	 	0.00
					Kukoricás kenyér 750gr., Riege	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		0.00
				E	Jókai bableves csipetk.alsós	1 268.70	303.42	17.96	11.28	3.78	24.55	0.91	0.54	   	0.00
					Császármorzsa alsós Komló	2 172.89	519.83	13.87	18.47	4.53	73.55	1.78	0.95	  	0.00
					Gyümölcsöntet alsós	188.24	45.03	0.45	0.07	0.00	10.13	5.00	0.01		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/18/2024 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	U	Füst ízesítésű párizsi, Pick	273.00	65.31	3.30	5.70	2.34	0.36	0.12	0.66		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
		Uborka(kígyó)	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		0.00
		Teljes kiőrl.kifli 50g Aranyci	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		35.00
		Összesen:	6 861.53	1 641.42	64.22	57.58	19.28	201.72	19.82	5.65		70.00

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM