



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.21. - 2024.10.27.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/21/2024 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
		Póréhagymás vajkrém 200 gr.,Mi	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00		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
		UHT tej 1,5%	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		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
		Kaiser Paprikás s.szalámi 500	235.33	56.30	2.04	4.30	1.98	0.38	0.04	0.40		0.00
		Uborka(kígyó)	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		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
		Tejszínes-ananász. csmell Alsó	782.81	187.28	20.54	7.58	3.52	8.91	3.66	0.47	 	0.00
		Zölds. reszeltészta leves A.	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28	 	0.00
		Jázmin rizs alsós	1 219.97	291.86	5.18	6.27	0.77	53.20	0.35	0.20		0.00
	U	Duplakakaós tekercs 115gr.Aran	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69	 	0.00
		V	Mogyorókr.gombóc alsós	2 613.31	625.19	11.42	22.11	2.62	94.90	25.12	2.13	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/21/2024	00533	V	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		0.00	
			Összesen:	9 677.66	2 315.23	69.73	81.11	28.90	320.12	66.35	6.80		0.00	
10/22/2024 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	
			Körözött túró alsós	215.96	51.67	4.99	2.76	1.73	1.59	0.88	0.23		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%	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	
			Mandoletti s.barack dzsem 5,5k	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00		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	Daragaluskaleves alsós	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50		0.00	
			Sertéspörkölt alsós	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.58	0.49		0.00	
			Mustáros lencsefőzelék alsós	1 324.01	316.75	17.80	8.62	2.21	41.57	0.89	0.35		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	
			Szőlő	235.93	56.44	0.42	0.21	0.00	12.67	0.00	0.00		0.00	
			U	Sonkás sajkkrém 100 gr.Mizo	196.88	47.10	3.30	2.70	1.80	2.40	1.80	0.45		0.00
				Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/24/2024 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	Teljes kiörl.kifli 50g Aranyci	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		35.00
			Összesen:	6 560.38	1 569.48	76.46	40.39	13.08	219.78	22.90	4.84		35.00
		R	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
			Kukoricás kenyér 750gr., Riege	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		0.00
		T	Erdei gyümölcsös joghurt alsós	460.59	110.19	6.01	1.75	1.05	16.59	5.00	0.18		0.00
			Szendvics kifli 55gr.Aranycipó	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61		0.00
		E	Burgonyaleves tejfölös alsós	550.48	131.69	3.51	4.22	1.78	19.56	1.43	0.95		0.00
			Borsos tokány (s.c.)alsós	911.49	218.06	17.82	14.63	4.40	3.49	0.43	0.92		0.00
			Bulgur alsós	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		0.00
			Vegy. vágott savanyú 4100/2200	58.21	13.93	0.77	0.14	0.07	2.38	0.00	0.42		0.00
		U	Tavaszi felvágott, Pick	262.09	62.70	3.60	5.10	2.10	0.57	0.18	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
			Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		0.00
			Teljes kiörlésű zsemle 50g Ara	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		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

10/24/2024 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló		V	Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		0.00
			Trappista sajt Tolle	518.32	124.00	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.97		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
			Összesen:	7 460.87	1 784.91	78.02	58.66	21.95	241.52	30.22	8.17		0.00
10/25/2024 péntek (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
			Sajtos perec 50 gr.,Rieger	830.50	198.68	7.10	5.30	2.65	29.85	3.80	0.50		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 szendv.marg.20%zs.450g r.	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		0.00
			Kem.sült pulykamell sonka Komé	132.92	31.80	6.30	0.45	0.18	0.60	0.30	0.51		0.00
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		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	Tárk.harcsaraguleves alsós	629.05	150.49	10.71	5.72	1.88	13.80	0.64	0.78		0.00
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		0.00
			Diós metélt alsós	2 167.43	518.52	14.22	18.42	3.74	73.35	19.98	1.13		0.00
		U	Szívecske van.puding kakaós ön	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

1/25/20:	00533	U	Kifli tejes 45 gr., Rieger	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		0.00
			Összesen:	6 629.92	1 586.09	69.02	43.11	14.57	225.63	40.85	5.44		0.00

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM