



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 (00536) Felső EGYMI Komló	R Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
	Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00		
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	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		
	Paprikás szalámi	235.33	56.30	2.04	4.30	1.98	0.38	0.04	0.40		
	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 Zöldséges reszelttészta leves	349.39	83.59	2.58	1.91	0.24	13.79	0.14	1.29		
	Tejszínes-ananászos csirkemell	907.18	217.03	23.18	8.94	4.20	10.59	4.29	0.50		
	Jázmin rizs	1 399.27	334.75	5.92	7.30	0.90	60.80	0.40	0.20		
	U Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69		
	V Mogyorókrémes gombóc	3 034.80	726.03	13.34	26.11	3.09	109.16	27.64	2.56		
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	Összesen:		10 446.81	2 499.24	75.34	87.86	30.23	345.14	69.58	7.27	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/22/2024 kedd (00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
		Körözött	299.48	71.64	6.71	3.92	2.46	2.21	1.24	0.25	
		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	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	
		Sárgabarack dzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00	
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	
	E	Daragaluskaleves	534.70	127.92	2.68	6.14	0.73	15.16	0.08	0.53	
		Sertéspörkölt	928.62	222.16	19.53	13.89	3.34	4.42	0.72	0.54	
		Mustáros lencsefőzelék	1 570.27	375.66	20.90	10.46	2.74	48.96	1.13	0.40	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00	
		Összesen:	6 449.43	1 542.92	76.79	42.57	12.31	208.94	20.56	3.94	





ISKOLA ÉTTEREM

10/24/2024 csütörtök (00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
		Főtt bécsi rudacska	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05	
		Ketchup	67.09	16.05	0.18	0.06	0.01	3.60	3.15	0.27	
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
	T	Erdei gyümölcsös házi joghurt	460.59	110.19	6.01	1.75	1.05	16.59	5.00	0.18	
		Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61	
	E	Burgonyaleves	659.33	157.73	4.15	5.35	2.23	22.82	1.79	1.18	
		Borsos tokány	1 060.42	253.69	20.14	17.11	5.07	4.43	0.50	0.99	
		Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23	
		Vegyes vágott savanyúság	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.48	
	U	Pick tavaszi felvágott	262.09	62.70	3.60	5.10	2.10	0.57	0.18	0.66	
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00	
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
	V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/24/2024 csütörtök		(00536) Felső EGYMI Komló										
V	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Tolle trappista sajt	518.32	124.00	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.97			
	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			
	Összesen:	8 019.68	1 918.59	83.62	65.85	23.98	253.65	30.65	8.74			
10/25/2024 péntek		(00536) Felső EGYMI Komló										
R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Sajtos perec	830.50	198.68	7.10	5.30	2.65	29.85	3.80	0.50			
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			
	Kemencés sült pulykamell sonka	132.92	31.80	6.30	0.45	0.18	0.60	0.30	0.51			
	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	Tárkonyos harcsaraguleves	777.68	186.05	13.09	7.55	2.39	16.14	0.80	1.03			
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
	Diós metélt	2 580.13	617.26	16.65	22.54	4.60	86.22	24.98	0.70			
U	Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80			
	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49			
	Összesen:	7 191.25	1 720.39	73.83	49.06	15.94	240.84	46.01	5.26			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM