



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.04. - 2024.11.10.
















































Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/4/2024 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
	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
	Füstölt sajt zsíros, Piramis T	433.05	103.60	12.16	7.04	4.36	0.08	0.08	0.60		0.00
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	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 Kakaó 0,20l Komló alsós	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		0.00
	Fokhagymás-petr.vajkrém Tolle	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30		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
	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		0.00
	E Bácskai rizseshús(s.c.) alsós	2 072.44	495.80	22.93	18.85	3.73	57.95	0.86	1.84		0.00
	BrokkolikréMLEVES alsós	431.40	103.21	5.32	2.89	0.62	13.82	0.54	0.36		0.00
	Céklasaláta 4250/2000 gr. 5/1,	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		0.00
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		0.00
	U 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






11/4/2024 hétfő		(00533) Alsós EGYMI Komló												
U	Császárszemle 65 gr.,Aranycipó	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91	 				0.00
	Eper dzsem gyüm.dar5,5kg.,Mond	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	9.07	0.00					0.00
V	T.gombóc tejf.tölt.+fa-dejós A	2 063.46	493.65	13.79	19.99	2.37	63.31	27.78	0.42	             			0.00	
	Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04					0.00
	Összesen:	8 813.64	2 108.54	79.41	64.64	18.30	297.55	66.04	6.90					35.00
11/5/2024 kedd		(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	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
	Sajtos tavaszi pulyka rolád Sa	240.77	57.60	3.60	4.50	1.71	0.63	0.15	0.60	  				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	Burgonyaleves zöldséges alsós	474.74	113.57	3.16	2.32	0.28	19.62	0.79	0.98	         			0.00	
	Dinó figurák alsós	634.27	151.74	5.70	7.77	1.58	13.82	0.43	0.77	         			0.00	
	Zöldborsófőzelék alsós	912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	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
U	Kaiser snidlinges s.májas120g	433.88	103.80	3.09	9.69	3.48	1.08	0.75	0.51					0.00
	Uborka(kígyó)	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01					0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/5/2024 kedd		(00533) Alsós EGYMI Komló										0.00	
U	Szendvics kifli 55gr.Aranycipó	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61	 	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		
	Sonkás sajkrem 100 gr.Mizo	262.50	62.80	4.40	3.60	2.40	3.20	2.40	0.60		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		
	Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		0.00		
Összesen:		8 171.36	1 954.73	75.60	48.97	16.74	295.23	47.99	7.06		0.00		
11/6/2024 szerda		(00533) Alsós EGYMI Komló										0.00	
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 tojás (1) reggeli alsós	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		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	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		
	Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		0.00		
	Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		0.00		
	Teljes kiörl.kenyér 0,50kg Rie	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		0.00		
E	Párolt rizs alsós EGYMI	1 270.01	303.83	5.70	6.72	0.78	54.75	0.43	0.27	     	0.00		
	Zöldséges zellerleves alsós	307.94	73.54	2.38	1.56	0.21	12.00	0.61	0.38	     	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/6/2024 szerda													
11/7/2024 csütörtök													
11/6/2024 szerda	Alsós EGYMI Komló (00533)	E	Bugaci sertésragu alsós	1 049.91	251.18	20.55	14.99	4.23	8.18	0.77	0.60		0.00
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		0.00
		U	Meggyes muffin (cuki)	1 021.80	244.45	3.13	11.76	5.34	31.19	15.29	2.25		0.00
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		0.00
		V	Rakott kelkáposzta (sc) alsós	1 738.64	415.94	20.38	26.38	8.46	23.77	1.82	1.52		0.00
			Összesen:	8 222.13	1 966.90	80.26	78.17	26.36	229.74	37.16	7.29		0.00
11/7/2024 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
			Hamé tonhalas pástétom, 100gr.	537.60	128.61	2.48	13.08	1.40	0.68	0.20	0.56		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	672.00	160.77	2.32	1.40	0.32	33.60	13.32	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
			Zöldbableves mir. alsós	491.94	117.55	3.98	4.91	2.18	14.02	1.52	0.71		0.00
			Szezámós rántott hal alsós	1 791.36	428.56	18.76	29.93	4.17	19.57	0.32	0.78		0.00
			Csemege uborka 4100 / 2200 gr.	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		0.00
		U	Csemege szalámi gasztro 1 kg	219.03	52.40	1.80	5.00	2.10	0.04	0.04	0.33		15.80



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/7/2024 csütörtök		(00533) Alsós EGYMI Komló										
U	Liga margarin 20%zsírt 450 gr	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			0.00
	Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04			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	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
	Mustár Globus	48.00	11.48	0.50	0.60	0.04	0.90	0.45	0.00			0.00
	Ketchup Globus	44.73	10.70	0.12	0.04	0.01	2.40	2.10	0.18			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:	8 173.95	1 955.36	68.37	74.56	16.61	246.55	37.55	7.08			15.80
11/8/2024 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
	Teljes kiőrl.kifli 50g Aranyci	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60			35.00
	Kockasajt (Sajtfalat)17,5 gr.	269.86	64.26	2.24	4.90	3.14	2.96	1.70	0.24			0.00
	Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00			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
	Főtt tojás (3/4) alsós	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11			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.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

11/8/2024 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	E	F.borsógulyás (sc.) alsós	922.55	220.71	15.62	6.67	1.59	24.23	0.28	0.79		0.00
		Mac and Cheese alsós	2 037.29	487.39	14.84	21.66	7.34	58.02	1.29	0.86		0.00
	U	Müzli szelet 20gr.almás Cornex	328.55	78.60	0.94	1.44	0.60	15.20	7.00	0.01		0.00
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		0.00
	Összesen:		6 127.14	1 465.53	58.81	47.07	17.50	197.26	20.73	3.57		35.00

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM