



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.11. - 2024.11.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/11/2024 hétfő (00533) Alsós EGYMI Komló	R UHT tej 1,5%	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		0.00
	Nat.vajkrém zsrt.25% 200gr.Tol	219.03	52.40	0.54	5.16	3.20	0.96	0.48	0.30		0.00
	Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		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
	Pick nosztalgia párizsi	305.98	73.20	3.30	0.66	0.27	0.12	0.09	0.63		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	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
	Burgonyafőzelék alsós	1 008.15	241.18	5.26	8.03	2.52	36.15	0.80	0.44		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
	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 Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		0.00
	Diós nudli alsós	2 634.13	630.17	15.42	19.43	3.20	97.92	19.98	0.99		0.00
Összesen:		10 401.70	2 488.43	83.12	83.62	28.64	331.85	49.17	6.53		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/12/2024 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
		Fehér kenyér 1kg, Rieger	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		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
		Mizo pórégagymás vajkrém 200gr	213.20	51.00	0.66	5.00	3.40	1.00	0.58	0.18		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
		Zöldborsókrémleves alsós	647.76	154.97	6.96	6.01	1.74	17.98	0.01	0.35		0.00
	E	Savanyú vetre (s.c.) alsós	804.85	192.55	18.16	10.64	4.05	5.77	1.66	0.39		0.00
		Tészta köret 4 toj.* alsós	664.13	158.89	4.55	3.09	0.48	28.00	0.39	0.27		0.00
		Teljes kiőrl.tészta alsós	574.90	137.54	5.95	2.63	0.39	21.00	1.51	0.32		0.00
		Tejszelet Kinder 28 gr	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	8.30	0.17		0.00
	U	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		0.00
		V	Tea 0,25l Komló alsós	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	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	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/12/2024 kedd		(00533) Alsós EGYMI Komló											
V	Fehér kenyér 1kg, Rieger	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		0.00		
	Füstölt ínyenc sonka , Kaiser	170.80	40.86	6.56	0.92	0.36	1.40	0.16	0.88		0.00		
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		0.00		
	Összesen:	6 940.80	1 660.51	73.92	47.53	19.84	226.83	44.92	5.56		35.00		
<hr/>													
11/13/2024 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		
	Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		0.00		
	Zala felvágott, Kométa	322.70	77.20	5.20	6.00	2.16	0.60	0.08	0.66		0.00		
	Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		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		
	Fatörzs kifli 50gr. Aranycipó	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50	 	0.00		
E	Csontleves tésztabetéttel A.	259.41	62.06	2.48	1.16	0.02	10.22	0.55	0.36	 	0.00		
	Sült csirkemell alsós	464.10	111.03	19.89	2.75	0.43	1.48	0.33	0.74	 	0.00		
	Fehérbabfőzelék alsós	1 248.75	298.75	15.10	7.80	2.19	41.72	0.64	0.23	 	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		
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		0.00		
U	Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		0.00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/13/2024 szerda (00533) Alsós EGYMI Komló	U	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
		Trappista sajt Tolle	453.53	108.50	9.70	9.84	6.25	0.56	0.00	0.85		0.00
	V	Harcsaf.alm és sajt.Alsós	790.04	189.00	17.65	11.42	4.39	2.85	0.56	0.93		0.00
		Fűszeres burgonya alsós	949.32	227.11	5.78	1.64	0.20	46.14	0.01	0.39		0.00
		Csemege uborka 4100 / 2200 gr.	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		0.00
Összesen:		8 331.81	1 993.26	108.51	56.81	21.49	259.73	19.08	7.75		0.00	
11/14/2024 csütörtök (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
		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	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
		Kakaó 0,20l Komló alsós	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		0.00
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		0.00
		Ízes sonka ínyc, Kométa	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.03	0.54		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

11/14/2024 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	E	Paradicsom leves alsós EGYMI	616.87	147.58	2.58	3.26	0.40	27.15	17.05	0.78				0.00				
			Tavaszi rizseshús (s.c.) alsós	1 742.78	416.93	19.83	10.76	2.41	59.62	0.00	1.46				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				
		U	Activia gyüm.joghurt 125gr.	585.20	140.00	4.90	3.60	2.30	14.80	14.30	0.15				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				
		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				
			Gouda sajt	597.41	142.92	9.98	10.98	6.15	0.89	0.00	0.82				0.00				
			Kukoricás kenyér 750gr., Riege	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72				0.00				
			Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00				0.00				
	Összesen:	7 888.05	1 887.10	78.20	46.92	16.86	275.95	67.08	7.46				0.00						
11/15/2024 péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	UHT tej 1,5%	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40				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				
			Teljes kiórl.kenyér 0,50kg Rie	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54				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				



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/15/2024 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	T	Fehér kenyér 1kg, Rieger	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		0.00
		Univer ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.15	0.23		0.00
	E	Korhelylev.schús lesty. Alsós	680.76	162.86	10.77	9.24	3.54	8.98	0.85	0.82		0.00
		Fánk színes cukorkával 56 gr.F	1 015.91	243.04	3.25	14.00	7.28	25.20	8.96	0.67		0.00
		Fehér kenyér 1kg, Rieger	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45		0.00
		Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		0.00
	U	Sajtkrém natúr 1kg,Sajtmester	224.47	53.70	2.49	4.20	2.73	1.47	1.44	0.21		0.00
		Uborka(kígyó)	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		0.00
		Teljes kiőrl.zsemle 55 gr., Ri	660.00	157.89	5.83	1.43	0.38	28.38	0.16	0.29		0.00
		Összesen:	6 467.69	1 547.28	56.36	59.37	21.22	190.27	24.02	5.93		0.00

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM