



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
11/18/2024 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	
	Tejfölös túró alsós	195.42	46.75	4.84	2.61	1.65	0.85	0.85	0.33		0.00	
	Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	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 Tejbedara, kakaós sz.Alsós	1 611.36	385.35	12.32	4.57	2.25	72.98	30.90	0.65	  	0.00	
	E Tarhonyaleves alsós	306.57	73.34	2.04	1.79	0.18	11.83	0.76	0.79	    	0.00	
	Sült csirkecomb alsós	480.87	115.04	16.72	4.96	1.15	0.66	0.15	0.39	  	0.00	
	Tökfőzelék mir. alsós	800.47	191.50	4.46	9.49	2.42	21.73	0.64	0.77	 	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	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		0.00	
	U Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.02	0.04		0.00
	Csemege uborka 4100 / 2200 gr.	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20	0.20		0.00
	Teljes kiörl.kifli 50g Aranyci	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	0.60		35.00
	Kemencés sült csmells.,Kométa	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50	0.50		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		0.00



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

/18/20:		00533	V	Hamburger alsós	2 298.39	549.85	19.36	22.79	9.27	64.42	9.20	2.23		0.00
Összesen:					8 444.89	2 020.17	82.34	51.63	18.56	298.34	62.60	7.73		35.00
11/19/2024 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Pizzás csiga 50gr.Aranycipó	1 237.28	296.00	5.20	14.50	7.20	35.20	4.90	1.50		0.00	
			UHT tej 1,5%	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		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	
			Majonézes tojáskrém alsós	153.74	36.77	2.80	3.06	3.58	0.50	0.34	0.25		0.00	
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		0.00	
			Teljes kiórl.kenyér 0,50kg Rie	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		0.00	
		E	Rostos almálé 100%	579.67	138.68	0.18	0.00	0.00	35.00	0.00	0.02		0.00	
			Rántott csirkemell alsós	1 099.48	263.03	23.49	10.10	1.41	19.02	0.32	0.92		0.00	
			Hagymás törtburgonya alsós	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		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	Zott Tejhabos puding 175gr. va	643.72	154.00	1.40	4.20	3.50	27.48	21.70	0.26		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			



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

11/19/2024 kedd		(00533) Alsós EGYMI Komló												
V	Füst ízesítésű párizsi, Pick	364.00	87.08	4.40	7.60	3.12	0.48	0.16	0.88			0.00		
	Fehér kenyér 1kg, Rieger	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90			0.00		
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00			0.00		
	Összesen:	8 726.49	2 087.66	81.18	58.96	25.48	302.71	42.08	7.31			0.00		
<hr/>														
11/20/2024 szerda		(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		
	Mizo vajkrém natúr 200gr.	211.80	50.67	0.64	5.00	3.40	0.94	0.56	0.20			0.00		
	Császárszemle 65 gr.,Aranycipő	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91			0.00		
	Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	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		
	Delma vajas ízű marg.80%zs.450	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.02	0.02			0.00		
	Áfonya extradzsem,Mondoletti	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	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	Vegyes zölds.lev.csipetk.alsós	301.84	72.21	2.98	1.90	0.24	10.50	0.54	0.37			0.00		
	Harcspaprikás (AH.)Alsós	781.66	187.00	14.35	10.62	2.31	8.22	2.22	0.76			0.00		
	Tészta köret 4 toj.* alsós	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.77	0.54			0.00		
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00			0.00		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

11/20/2024 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	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	
			Teljes kiőrl.kifli 50g Aranyci	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		35.00	
			Kárpát szeletelt szalámi 65gr.	295.50	70.36	2.70	6.15	2.25	1.43	0.00	0.30		0.00	
			Jégcsap retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03		0.00	
			V	Vagdalt szelet alsós	893.84	213.84	10.58	14.73	4.60	9.25	0.07	0.76		0.00
			Francia saláta alsós Komló	556.24	133.06	6.55	2.99	8.79	21.87	2.79	1.02		0.00	
Összesen:				7 996.90	1 912.79	82.44	65.60	30.07	245.75	22.09	6.95		35.00	
11/21/2024 csütörtök	(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	
			Gabonapárn.mogyorókr-mel töltv	907.06	217.00	3.75	7.00	0.55	33.50	14.50	0.05		0.00	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		0.00	
		T	Tejeskáv 0,20l Komló	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		0.00	
			Kenőmájas sertés, Kedvenc Ízek	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		0.00	
			Uborka(kígyó)	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	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	
		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 karalábéleves alsós	328.92	78.55	2.60	1.82	0.25	12.62	0.72	0.37		0.00	
			Cheddáros-must.cs.csíkok alsós	1 005.22	240.48	24.10	12.68	1.97	6.94	1.30	1.06		0.00	



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

11/21/2024 csütörtök		(00533) Alsós EGYMI Komló		U	Fonottka 50gr., Aranycipó	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36		0.00
					Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	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
					Liga margarin 20%zsírt 450 gr	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		0.00
					Kukoricás kenyér 750gr., Riege	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		0.00
					Sajtos tavaszi pulyka rolád Sa	321.02	76.80	4.80	6.00	2.28	0.84	0.20	0.80		0.00
					Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		0.00
					Összesen:	7 898.47	1 889.07	75.90	56.06	15.25	263.48	44.22	5.23		0.00
11/22/2024 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
					Téliszalámis kockasajt 17,50gr	402.60	96.32	3.86	8.78	0.00	0.70	0.00	0.44		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%	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		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
					Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		0.00
					Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		0.00
					Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		0.00





# ISKOLA ÉTTEREM

11/22/2024 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	<b>E</b>	Lencsegulyás (sc.) alsós EGYMI	1 079.59	258.28	16.94	10.03	1.89	24.68	0.30	1.03	   	0.00
		Mákos nudli alsós (V)	2 504.29	599.11	15.80	14.74	2.32	100.36	19.98	0.60	 	0.00
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		0.00
	<b>U</b>	Kifli tejes 45 gr., Rieger	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	0.00
		Téliszalámis kockasajt 17,50gr	402.60	96.32	3.86	8.78	0.00	0.70	0.00	0.44		0.00
		Összesen:	7 109.19	1 700.78	67.53	53.17	8.47	233.26	31.94	5.18		35.00

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM