



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.25. - 2024.12.01.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/25/2024 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
	Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	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
	Kem.sült pulykamell sonka Komé	177.23	42.40	8.40	0.60	0.24	0.80	0.40	0.68		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%	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		0.00
	Körözött túró alsós	215.96	51.67	4.99	2.76	1.73	1.59	0.88	0.23		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 Zöldségleves alsós EGYMI	269.50	64.36	1.88	1.73	0.24	9.98	0.71	0.38		0.00
	Sertés sült alsós	798.17	190.95	17.53	11.20	2.84	4.75	0.36	1.08		0.00
	Párolt káposzta 1/2 adag alsós	371.67	88.92	1.62	4.84	0.56	9.60	4.00	1.19		0.00
	Főtt burgonya 1/2 adag alsós	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.60		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
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		0.00
U Sajtos pogácsa 85 gr., Aranyci	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		0.00	



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

11/25/2024 hétfő													
V	Tea 0,25l Komló alsós	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			0.00	
		Tejfölös langalló alsós	1 637.27	391.69	14.86	15.28	7.00	48.53	0.96	0.65	  	100.00	
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06			0.00
		Összesen:	8 604.32	2 058.36	87.20	61.82	23.40	286.42	26.63	6.86			100.00
R	Tea 0,25l Komló alsós	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			0.00	
		Liga margarin 20%zsírt 450 gr	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	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
		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 Gyümölcsleves alsós	591.29	141.46	3.08	0.85	0.38	29.46	14.99	0.37	 		0.00
		Debreceni tokány (sc.) alsós	985.96	235.88	20.51	15.31	5.10	3.78	0.42	0.73	  		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
		Csemege uborka 4100 / 2200 gr.	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70			0.00
		U Extra sonka Kométa	124.15	29.70	5.10	0.90	0.36	0.30	0.27	0.54			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		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

11/26/2024 kedd		(00533) Alsós EGYMI Komló										
U	Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			0.00
	Teljes kiórl.kifli 50g Aranyci	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60			35.00
V	Tea 0,25l Komló alsós	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			0.00
	Csemege sertéskaraj alsós	779.56	186.50	21.09	10.91	3.21	0.79	0.00	0.95			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:	7 879.80	1 885.14	94.62	51.32	15.77	255.86	50.44	6.53			35.00
11/27/2024 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
	Kapros túró alsós	196.73	47.06	4.85	2.62	1.65	0.92	0.85	0.13			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	Kakaó 0,20l Komló alsós	930.29	222.56	10.49	4.83	2.64	34.04	17.99	0.41			0.00
	Teavaj 82%zst.Tolle	157.59	37.70	0.03	4.17	2.58	0.03	0.03	0.00			0.00
	Fonott kalács 0,50 kg, Rieger	734.50	175.72	4.90	1.95	1.30	30.45	3.95	0.22			0.00
E	Zölds. reszelttészta leves A.	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28			0.00
	Csirkepörkölt mellből alsó	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.58	0.87			0.00
	Zöldbabfőzelék mir. alsós	833.81	199.48	6.37	9.96	3.10	20.69	0.96	0.25			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



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

11/27/2024 szerda													
(00533) Alsós EGYMI Komló													
E	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00			0.00	
U	Nádudari gyüm.joghurt bar.125	391.88	93.75	4.00	1.25	0.88	15.00	12.50	0.08			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	Mákos guba alsós	1 734.40	414.93	14.12	11.79	3.70	61.78	17.48	0.76			0.00	
	Vaníliásodó Komló alsós	551.64	131.97	4.43	2.39	1.26	23.04	11.01	0.17			0.00	
	Összesen:	8 737.66	2 090.35	88.31	50.37	18.71	308.56	75.74	6.02			0.00	
11/28/2024 csütörtök													
(00533) Alsós EGYMI Komló													
R	UHT tej 1,5%	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27			0.00	
	Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00			0.00	
	Delma vajjas ízű marg.80%zs.450	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.02	0.02			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	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	
	Univer ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.15	0.23			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	Zöldséges karfiollevés alsós	308.75	73.86	2.68	1.86	0.23	11.43	0.65	0.36			0.00	
	Tejszín.bacon csirk.penne alsó	2 046.86	489.68	30.63	16.56	7.35	54.71	0.11	1.30			0.00	
U	Szilvás muffin (Cuki)	1 029.74	246.35	3.15	11.70	5.34	31.82	15.20	0.26			0.00	
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			0.00	



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

11/28/2024 csütörtök		(00533) Alsós EGYMI Komló		V	Rostos almalé 100%	463.74	110.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		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
					Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	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
					Kukoricás kenyér 750gr., Riege	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		0.00
					Összesen:	8 031.07	1 921.31	78.71	59.18	24.01	268.58	44.59	5.87		0.00
11/29/2024 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
					Magyaros vajkrém 200gr., Tolle	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00		0.00
					Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	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%	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		0.00
					Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	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
					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	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.06	0.50		0.00
				E	Snidl.májgombóclevés alsós	703.81	168.37	12.63	5.03	1.03	17.73	0.18	0.42		0.00



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

11/29/2024 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	E	Túrós batyú 100g Aranycipó	1 212.20	290.00	6.90	12.80	6.60	36.50	8.60	0.48	  	0.00
		Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07		0.00
	U	Gouda sajt	522.73	125.06	8.73	9.60	5.38	0.78	0.00	0.72		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)	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		0.00
		Vizes zsemle 55 gr., Rieger	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		0.00
		Összesen:	6 410.47	1 533.60	65.76	47.97	19.77	200.92	10.29	4.81		35.00

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM