



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.04.28. - 2025.05.04.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/28/2025 hétfő	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			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	Tejeskávét	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Csirkemell sonka Kedvenc Ízek	135.60	32.44	4.50	1.32	0.42	0.60	0.00	0.00		
			Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
			Zöldséges karfiollevés	378.55	90.56	3.27	2.42	0.30	13.70	0.81	0.39		
			Znaimi sertéscomb	1 120.46	268.05	20.57	18.13	6.01	5.35	1.56	1.24		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		U	Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
		V	Párolt rizs	1 452.61	347.52	6.53	7.68	0.89	62.62	0.54	0.28		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

28/202	00536	V	Zöldborsós csirkemell	713.95	170.80	21.53	4.67	0.60	10.32	0.00	0.93		
			Összesen:	8 841.02	2 115.06	95.06	64.40	19.99	288.22	25.06	4.97		
4/29/2025 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Gouda sajt	597.41	142.92	9.98	10.98	6.15	0.89	0.00	0.82		
			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		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.40	0.16		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		E	Tarhonyaleves	360.73	86.30	2.34	2.31	0.24	13.54	0.88	1.03		
			Sült csirkecomb	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.18	0.43		
			Lencsefőzelék	1 561.35	373.53	20.84	10.39	2.61	48.72	1.30	0.24		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/29/2025 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	V	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	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Összesen:	8 357.71	1 999.47	95.22	65.80	25.95	250.60	36.22	7.06		
4/30/2025 szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50		
			Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	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	Fokhagymakrém leves	536.73	128.40	4.02	5.98	2.21	14.47	1.67	1.17		
			Pírtott napraforgómag	170.57	40.81	1.57	3.43	0.00	0.86	0.00	0.00		
			Milánói makaróni	2 901.60	694.16	32.29	32.38	11.40	67.57	4.42	1.62		
			Összesen:	5 956.87	1 425.09	58.49	57.46	20.27	165.69	24.67	4.94		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM