



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.09.16. - 2024.09.22.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--|---------------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 9/16/2024 hétfő (00536) Felső EGYMI Komló | R Tej | 507.15 | 121.33 | 8.50 | 3.75 | 2.04 | 13.25 | 0.00 | 0.33 | | |
| | Tonhalas pástétom | 537.60 | 128.61 | 2.48 | 13.08 | 1.40 | 0.68 | 0.20 | 0.56 | | |
| | 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 Kakaó | 620.19 | 148.37 | 6.99 | 3.22 | 1.76 | 22.69 | 11.99 | 0.27 | | |
| | Főtt tojás | 207.14 | 49.55 | 4.05 | 3.60 | 0.93 | 0.18 | 0.00 | 0.11 | | |
| | Uborka | 14.74 | 3.53 | 0.30 | 0.03 | 0.00 | 0.51 | 0.00 | 0.01 | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 | | |
| | E Zöldségleves | 320.99 | 76.66 | 2.18 | 2.25 | 0.31 | 11.53 | 0.88 | 0.41 | | |
| | Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya | 2 132.99 | 510.29 | 17.50 | 19.87 | 5.79 | 64.83 | 20.36 | 1.68 | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 | | |
| | U Sajtos pogácsa | 1 345.21 | 321.82 | 7.82 | 16.83 | 7.82 | 39.10 | 1.02 | 0.00 | | |
| | V Fokhagymás sertésmáj | 807.87 | 193.27 | 18.03 | 11.30 | 3.07 | 4.63 | 0.00 | 0.96 | | |
| | Párolt rizs | 1 452.61 | 347.52 | 6.53 | 7.68 | 0.89 | 62.62 | 0.54 | 0.28 | | |
| | Vegyes vágott savanyúság | 66.53 | 15.92 | 0.88 | 0.16 | 0.08 | 2.72 | 0.00 | 0.48 | | |
| | Összesen: | 9 864.25 | 2 359.75 | 91.18 | 84.86 | 24.69 | 307.24 | 35.29 | 6.71 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|-------|------|--|
| 9/17/2024 kedd (00536) Felső EGYMI Komló | R | Tej | 507.15 | 121.33 | 8.50 | 3.75 | 2.04 | 13.25 | 0.00 | 0.33 | |
| | | Zöldhagymás sajtkrém | 272.54 | 65.20 | 4.60 | 4.56 | 2.84 | 1.44 | 1.44 | 0.32 | |
| | | Paradicsom | 27.47 | 6.57 | 0.30 | 0.06 | 0.01 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | |
| | | Fehér kenyér | 716.40 | 171.39 | 5.70 | 0.60 | 0.00 | 34.50 | 0.06 | 0.90 | |
| | T | 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 | 67.09 | 16.05 | 0.18 | 0.06 | 0.01 | 3.60 | 3.15 | 0.27 | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 | |
| | E | BrokkolikréMLEVES | 541.12 | 129.46 | 6.30 | 4.02 | 0.81 | 16.84 | 0.54 | 0.38 | |
| | | Tejszínes baconos csirkés penne | 2 455.27 | 587.38 | 36.65 | 21.15 | 9.71 | 62.83 | 0.14 | 1.72 | |
| | | Körte | 221.35 | 52.95 | 0.40 | 0.30 | 0.00 | 12.00 | 0.00 | 0.01 | |
| | U | Gyümölcsjoghurt | 391.88 | 93.75 | 4.00 | 1.25 | 0.88 | 15.00 | 12.50 | 0.08 | |
| | | Kifli | 625.05 | 149.53 | 4.95 | 1.26 | 0.27 | 28.71 | 1.08 | 0.49 | |
| | V | Tea | 163.71 | 39.17 | 0.40 | 0.08 | 0.00 | 9.13 | 8.99 | 0.00 | |
| | | Tejfölös túró | 278.81 | 66.70 | 6.54 | 3.88 | 2.46 | 1.24 | 1.24 | 0.44 | |



ISKOLA ÉTTEREM

| 9/17/2024 kedd | | (00536) Felső EGYMI Komló | | | | | | | | | | |
|---------------------|----------------------------|------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|--|
| V | Uborka | 14.74 | 3.53 | 0.30 | 0.03 | 0.00 | 0.51 | 0.00 | 0.01 | | | |
| | Fehér kenyér | 716.40 | 171.39 | 5.70 | 0.60 | 0.00 | 34.50 | 0.06 | 0.90 | | | |
| | Összesen: | 8 291.29 | 1 983.57 | 96.32 | 55.38 | 23.18 | 267.98 | 38.34 | 7.35 | | | |
| 9/18/2024 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 | 0.02 | 0.04 | | | |
| | Gépsonka | 195.62 | 46.80 | 6.12 | 1.80 | 0.72 | 1.52 | 0.12 | 0.96 | | | |
| | 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 | Tejeskávé | 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 | 0.02 | 0.04 | | | |
| | Trappista sajt | 518.32 | 124.00 | 10.40 | 9.20 | 6.20 | 0.00 | 0.00 | 0.72 | | | |
| | Paradicsom | 27.47 | 6.57 | 0.30 | 0.06 | 0.01 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | | |
| | Kukoricás kenyér | 595.65 | 142.50 | 4.80 | 0.50 | 0.00 | 29.50 | 0.00 | 0.60 | | | |
| E | Babfőzelék | 1 346.90 | 322.22 | 15.53 | 9.36 | 2.69 | 43.63 | 0.80 | 1.02 | | | |
| | Zöldségleves vajgaluskával | 406.33 | 97.21 | 2.44 | 4.14 | 1.14 | 12.36 | 0.82 | 1.02 | | | |
| | Sertéspörkölt | 928.62 | 222.16 | 19.53 | 13.89 | 3.34 | 4.42 | 0.72 | 0.54 | | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 | | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| 9/18/2024 szerda | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-------------------------|-----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| (00536) Felső EGYMI Komló | | | | | | | | | | | |
| U | Szilvás muffin | 1 029.74 | 246.35 | 3.15 | 11.70 | 5.34 | 31.82 | 15.20 | 0.26 | | |
| | Alma | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.01 | | |
| | V Diós nudli | 3 066.91 | 733.71 | 17.65 | 23.69 | 4.00 | 111.90 | 24.98 | 0.99 | | |
| | Alma | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.01 | | |
| Összesen: | | 10 569.81 | 2 528.67 | 99.13 | 82.14 | 25.99 | 343.50 | 63.81 | 7.65 | | |
| 9/19/2024 csütörtök | | | | | | | | | | | |
| (00536) Felső EGYMI Komló | | | | | | | | | | | |
| R | Tej | 507.15 | 121.33 | 8.50 | 3.75 | 2.04 | 13.25 | 0.00 | 0.33 | | |
| | Natúr vajkrém | 246.40 | 58.95 | 1.80 | 6.00 | 3.60 | 0.64 | 0.64 | 0.16 | | |
| | 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 | Tej | 608.58 | 145.59 | 10.20 | 4.50 | 2.44 | 15.90 | 0.00 | 0.40 | | |
| | Dzsungel gabonapehely | 635.60 | 152.06 | 3.64 | 1.36 | 0.36 | 29.60 | 11.60 | 0.30 | | |
| E | Narancslé | 378.00 | 90.00 | 1.40 | 0.40 | 0.10 | 18.80 | 18.80 | 0.00 | | |
| | Sertésborda parasztosan | 2 387.39 | 571.15 | 29.00 | 24.25 | 5.88 | 57.61 | 0.26 | 0.76 | | |
| | Uborka saláta | 118.55 | 28.36 | 1.01 | 0.10 | 0.00 | 5.83 | 4.00 | 0.13 | | |
| U | Párizsi felvágott | 265.85 | 63.60 | 3.30 | 5.40 | 2.04 | 0.36 | 0.12 | 0.50 | | |
| | Liga margarin | 75.24 | 18.00 | 0.04 | 2.00 | 0.60 | 0.04 | 0.04 | 0.08 | | |
| | Paprika | 24.57 | 5.88 | 0.36 | 0.09 | 0.00 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| | Teljes kiőrlésű zsemle | 459.80 | 110.00 | 3.75 | 0.65 | 0.15 | 20.65 | 0.25 | 0.60 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| 9/19/2024 csütörtök (00536) Felső EGYMI Komló | | V | 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 | |
| | | | Füstölt sajt | 433.05 | 103.60 | 12.16 | 7.04 | 4.36 | 0.08 | 0.08 | 0.60 | |
| | | | Póréhagyma | 46.24 | 11.06 | 0.66 | 0.09 | 0.00 | 1.89 | 0.00 | 0.00 | |
| | | | Kukoricás kenyér | 714.78 | 171.00 | 5.76 | 0.60 | 0.00 | 35.40 | 0.00 | 0.72 | |
| | | | Összesen: | 7 844.78 | 1 876.32 | 88.06 | 57.97 | 21.88 | 246.70 | 44.80 | 5.34 | |
| 9/20/2024 péntek (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 | 0.02 | 0.04 | |
| | | | Főtt tojás | 276.19 | 66.07 | 5.40 | 4.80 | 1.24 | 0.24 | 0.00 | 0.14 | |
| | | | Uborka | 14.74 | 3.53 | 0.30 | 0.03 | 0.00 | 0.51 | 0.00 | 0.01 | |
| | | | Fehér kenyér | 716.40 | 171.39 | 5.70 | 0.60 | 0.00 | 34.50 | 0.06 | 0.90 | |
| | | T | 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 | 0.02 | 0.04 | |
| | | | Kemencés sült csirkemell sonka | 122.89 | 29.40 | 5.70 | 0.45 | 0.18 | 0.60 | 0.27 | 0.50 | |
| | | | Paradicsom | 18.31 | 4.38 | 0.20 | 0.04 | 0.01 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | |
| | | | Teljes kiörlésű kenyér | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 | |
| | | E | Tárkonyos becsináltleves | 769.68 | 184.13 | 16.99 | 7.05 | 2.53 | 12.95 | 0.80 | 0.40 | |



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---------------------------------|---|---|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|
| 9/20/2024 péntek | (00536) Felső EGYMI Komló | E | Túrógombóc tejfölös töltelékkel dejes morzsában | 2 417.22 | 578.28 | 15.53 | 23.01 | 2.72 | 75.72 | 35.27 | 0.46 | |
| | | | Alma | 174.50 | 41.75 | 0.48 | 0.48 | 0.00 | 8.40 | 0.00 | 0.01 | |
| | | | Összesen: | 5 468.53 | 1 308.27 | 56.04 | 39.82 | 7.60 | 176.12 | 54.57 | 2.95 | |

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!