



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.09.30. - 2024.10.06.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/30/2024 hétfő (00536) Felső EGYMI Komló	R Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Mini kuglóf	937.50	224.28	6.81	3.56	1.31	39.75	7.81	0.50			
	T Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27			
	Tolle trappista sajt	518.32	124.00	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.97			
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	E Vegyes zöldségleves csipetkével	389.37	93.15	3.91	2.49	0.30	13.39	0.81	0.43			
	Csirkemell pörkölt	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.72	1.02			
	Felesborsófőzelék	1 095.38	262.05	14.41	4.77	0.60	40.05	0.00	1.00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
	U Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06			
	Müzli szelet almás	328.55	78.60	0.94	1.44	0.60	15.20	7.00	0.01			
	V Rostonhal	488.11	116.77	13.75	6.33	1.30	0.03	0.01	0.64			
	Fűszeres burgonya	949.32	227.11	5.78	1.64	0.20	46.14	0.01	0.39			
	Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80			
	Összesen:		8 315.74	1 989.40	107.89	48.82	16.89	275.99	30.20	7.41		



# ISKOLA ÉTTEREM

10/1/2024 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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
		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	
		Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90	
	T	Körözött	299.48	71.64	6.71	3.92	2.46	2.21	1.24	0.25	
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
		Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
	E	Párolt rizs	1 452.61	347.52	6.53	7.68	0.89	62.62	0.54	0.28	
		Fokhagymakrém leves	536.73	128.40	4.02	5.98	2.21	14.47	1.45	1.17	
		Budapest sertésragu	1 130.93	270.56	22.89	15.01	4.00	10.54	0.72	0.74	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
	U	Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00	
		Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.02	0.02	
Császárszemle		687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		



# ISKOLA ÉTTEREM

10/1/2024 kedd		(00536) Felső EGYMI Komló										
V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			
	Boci sonkás sajtkrém	262.50	62.80	4.40	3.60	2.40	3.20	2.40	0.60			
	Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90			
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
	Összesen:	8 376.14	2 003.87	84.76	56.21	18.10	282.24	41.34	6.94			
10/2/2024 szerda		(00536) Felső EGYMI Komló										
R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00			
	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72			
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			
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			
E	Rostos almálé (100%-os)	579.67	138.68	0.18	0.00	0.00	35.00	0.00	0.02			
	Csirkekockák hentes módra	854.72	204.48	26.01	8.62	1.91	5.47	0.76	1.63			
	Hagymás törtburgonya	1 251.58	299.42	6.69	6.11	0.70	53.07	0.00	0.23			
	Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01			



# ISKOLA ÉTTEREM

10/2/2024 szerda (00536) Felső EGYMI Komló		U	Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		V	Lenmagos húspogácsa szelet	1 029.62	246.32	19.92	12.89	2.78	12.28	0.11	0.59		
			Rizi-bizi	1 598.77	382.48	9.33	7.84	0.89	68.09	0.32	0.26		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Összesen:	9 805.91	2 345.92	104.65	73.15	24.68	312.94	20.49	7.68		
10/3/2024 csütörtök (00536) Felső EGYMI Komló		R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Mogyorókrémes párnácska	907.06	217.00	3.75	7.00	0.55	33.50	14.50	0.05		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Márványos kulgóf	764.88	182.98	3.11	6.95	1.05	26.77	14.99	0.13		
		E	Karfiolleves	538.73	128.88	4.25	6.42	2.35	13.39	1.07	0.30		
			Bolognai spagetti	2 761.22	660.58	30.64	31.17	11.21	63.49	4.63	1.51		
		U	Tormás házi halkrém	393.39	94.11	6.02	7.39	3.51	1.05	0.86	0.24		
			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		



# ISKOLA ÉTTEREM

10/3/2024 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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
			Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00	
			Pick nosztalgia párizsi	407.97	97.60	4.40	0.88	0.36	0.16	0.12	0.84	
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
			Összesen:	8 479.82	2 028.66	82.10	71.83	24.26	240.73	45.45	5.22	
10/4/2024 péntek (00536) Felső EGYMI Komló		R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
			Téliszalámis kockasajt	402.60	96.32	3.86	8.78	0.00	0.70	0.00	0.44	
			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	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04	
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75	
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		E	Alföldi betyárgulyás	1 098.34	262.76	15.17	12.61	4.37	21.59	0.80	1.24	  



# ISKOLA ÉTTEREM

10/4/2024 péntek (00536) Felső ÉTVMI V	E	Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	2 287.04	547.14	10.57	7.35	1.23	104.21	37.83	0.81	
		Összesen:	6 036.02	1 444.03	55.14	37.47	9.14	213.75	47.91	4.85	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!