



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.07. - 2024.10.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/7/2024 hétfő (00536) Felső EGYMI Komló	R Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
	Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	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		
	Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.16		
	Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50		
	E Tojásleves	312.20	74.69	2.80	4.62	0.75	5.39	0.00	0.35		
	Aprópecsenye	824.52	197.25	19.33	11.97	3.13	2.84	0.26	0.78		
	Finomfőzelék	791.29	189.30	7.49	6.84	1.01	24.07	2.24	1.01		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	Müzli szelet almás	328.55	78.60	0.94	1.44	0.60	15.20	7.00	0.01		
	U Pizzás csiga	618.64	148.00	2.60	7.25	3.60	17.60	2.45	0.75		
	Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
	V Csirkemáj-rizottó	2 443.81	584.64	33.50	21.73	7.27	63.15	0.00	1.74		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/8/2024 kedd		(00536) Felső EGYMI Komló										
V	Rostos almálé (100%-os)	463.74	110.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01			
	Csemege karaj	779.56	186.50	21.09	10.91	3.21	0.79	0.00	0.95			
	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:	8 607.27	2 059.00	99.09	53.35	15.68	278.89	28.02	6.17			
10/9/2024 szerda		(00536) Felső EGYMI Komló										
R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00			
	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	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Téliszalámi	301.59	72.15	3.45	6.45	2.75	0.06	0.05	0.59			
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
	Paprika Kaliforniai	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00			
E	Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42			
	Fahéjas szilvaleves	484.85	115.99	2.32	0.52	0.27	24.69	11.99	0.54			
	Panírozott halffigurák	1 087.97	260.28	14.40	11.94	1.18	22.83	2.10	1.20			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/9/2024 szerda												
Felső EGYMI Komló (00536)												
E	Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60			
	Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33			
	U	Mozzarella sajt	472.01	112.92	7.77	8.64	4.60	0.89	0.00	0.37		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
	Teljes kiórl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60			
	V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Pizza	1 987.73	475.53	21.10	11.54	4.13	71.33	6.53	1.87		
	Összesen:		9 523.76	2 278.41	94.55	64.60	23.92	318.89	47.61	8.88		
10/10/2024 csütörtök												
Felső EGYMI Komló (00536)												
R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			
	Sajtkrém	299.29	71.60	3.32	5.60	3.64	1.96	1.92	0.28			
	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	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
Főtt tojás		207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11			
Delma szendvics margarin		37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04			
Paprika		16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
Teljes kiórlésű kenyér		555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			





ISKOLA ÉTTEREM

10/10/2024 csütörtök (00536) Felső EGYMI Komló		E	Flekken szelet	895.27	214.18	19.61	12.96	3.24	4.54	0.17	1.08		
			Karalábéleves	552.77	132.09	4.17	5.39	2.26	16.36	1.69	0.82		
			Barna rizs	1 362.68	324.76	6.13	7.20	0.84	58.75	0.54	0.28		
			Párolt vegyes zöldség	317.62	8.24	4.38	0.79	0.08	12.51	0.65	3.39		
		U	Áfonyás muffin	1 038.44	248.43	3.15	12.13	5.33	31.96	16.61	0.26		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08		
			Csirkemell sonka	182.25	43.60	6.00	1.80	0.56	0.80	0.16	0.88		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
			Összesen:	8 264.23	1 907.95	76.30	58.51	19.76	281.05	51.98	9.56		
10/11/2024 péntek (00536) Felső EGYMI Komló		R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Körözött	299.48	71.64	6.71	3.92	2.46	2.21	1.24	0.25		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
		T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/11/2024 péntek (00536) Felső EGYMI Komló	T	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	Palócleves	1 070.62	256.13	14.70	12.09	3.95	21.54	1.97	1.60	
		Darásmetélt	2 206.51	527.87	15.76	12.40	1.55	87.68	0.00	1.48	
		Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	137.10	32.80	0.06	0.04	0.00	7.96	7.25	0.00	
		Porcukor	167.83	40.15	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
	U	Medve kockasajt	359.48	86.00	4.20	7.00	4.60	1.60	1.60	0.60	
		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	
		Összesen:	7 173.22	1 716.08	68.64	48.03	17.22	246.71	32.72	6.60	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM