



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.14. - 2024.10.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
10/14/2024 hétfő (00536) Felsős EGYMI Komló	<b>R</b> Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			
	Tonhalas pástétom	54.51	13.04	0.25	1.31	0.14	0.07	0.02	0.06			
	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			
	<b>T</b> Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27			
	Kapros túró	280.77	67.17	6.55	3.89	2.46	1.35	1.24	0.15			
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			
	<b>E</b> Zöldségleves	320.99	76.66	2.18	2.25	0.31	11.53	0.88	0.41			
	Sertéssült	986.47	236.00	21.89	13.77	3.53	5.82	0.43	1.14			
	Paradicsomos káposzta	1 293.40	309.43	6.41	8.22	0.93	52.42	28.78	0.90			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04			
	<b>U</b> Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00			
	<b>V</b> Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			
	Hamburger	2 298.39	549.85	19.36	22.79	9.27	64.42	9.20	2.23			
	Összesen:		9 545.01	2 283.38	88.86	74.63	26.39	312.44	59.70	6.98		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

10/15/2024 kedd (00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		Fahéjas csiga	806.74	193.00	2.50	10.25	5.25	12.75	7.10	0.37	
	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	Zöldborsóleves	493.97	118.02	5.16	2.46	0.31	18.34	0.18	0.28	
		Barackos csirkecombfilé	806.26	192.89	19.76	8.57	1.53	8.12	7.22	0.53	
		Petrezselymes rizs	1 445.20	345.74	6.51	7.68	0.89	62.25	0.00	0.90	
		Epres zabrudí	514.14	123.00	1.90	4.20	2.60	19.00	8.40	0.04	
	U	Trappista sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72	
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
		Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91	
	V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

10/15/2024 kedd											
Felső EGYMI Komló (00536)	V	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
		Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90	
		Pick tavaszi felvágott	349.45	83.60	4.80	6.80	2.80	0.76	0.24	0.88	
		Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00	
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00	
		Összesen:	8 804.07	2 106.10	84.08	72.16	27.08	263.31	44.99	7.76	
10/16/2024 szerda											
Felső EGYMI Komló (00536)	R	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	
		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	
		Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.02	0.02	
		Fonott kalács	734.50	175.72	4.90	1.95	1.30	30.45	3.95	0.22	
	E	Csontleves	308.04	73.70	3.01	1.52	0.03	11.80	0.66	0.39	
		Főtt tojás	514.50	123.09	8.25	7.35	2.25	0.53	0.30	0.27	
		Spenót, Főtt burgonya	1 444.97	345.69	12.61	9.19	1.48	52.01	0.02	0.37	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

10/16/2024 szerda (00536) Felső EGYMI Komló												
E	Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01			
U	Sváb füstölt sonka	126.65	30.30	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66			
	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08			
	Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00			
	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60			
V	Mákos nudli	2 913.38	696.98	18.13	18.06	2.92	114.95	24.98	0.99			
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
	Összesen:	9 407.61	2 250.64	84.87	56.26	15.33	335.05	40.72	5.63			
10/17/2024 csütörtök (00536) Felső EGYMI Komló												
R	Tejbedara kakaós szórattal	1 952.65	466.92	14.55	5.62	2.79	88.52	41.72	0.83			
T	Tejeskávét	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27			
	Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.58	0.16			
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
E	Zöldséges karfiollevés	378.55	90.56	3.27	2.42	0.30	13.70	0.81	0.39			
	Tarhonyás hús	2 479.59	593.20	34.10	20.05	4.72	68.25	1.60	0.75			
	Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80			
U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00			
	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49			





# ISKOLA ÉTTEREM

10/17/2024 csütörtök		(00536) Felső EGYMI Komló		V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
					Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90	
					Kenőmájas	429.20	102.19	4.00	8.92	4.32	0.68	0.00	0.60	
					Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00	
					Összesen:	8 691.56	2 078.60	84.35	52.49	20.03	313.18	83.75	5.64	
10/18/2024 péntek		(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	
					Füst ízesítésű párizsi	364.00	87.08	4.40	7.60	3.12	0.48	0.16	0.88	
					Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
					Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
				T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	
					Tojáskrém	317.52	75.96	4.20	5.22	1.58	0.36	0.22	0.44	
					Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	
				E	Jókai bableves csipetkével	1 682.79	402.47	24.18	14.07	4.69	35.48	1.16	0.70	
					Császármorzsa	2 626.80	628.42	16.79	22.26	5.48	89.03	2.16	1.15	
					Gyümölcsöntet	225.94	54.05	0.54	0.08	0.00	12.16	5.99	0.01	
				U	Füst ízesítésű párizsi	273.00	65.31	3.30	5.70	2.34	0.36	0.12	0.66	





# ISKOLA ÉTTEREM

10/18/2024 péntek (00536) Felső EGYMI Konyha	U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Teljes kiórl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Összesen:	7 767.23	1 858.08	73.45	64.17	21.14	230.16	21.44	6.01		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM