



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.04. - 2024.11.10.



















































Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/4/2024 hétfő (00536) Felső EGYMI Komló	R Tea 0,25l Komló felsős	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		0.00
	Delma szendv.marg.20%zs.450g r.	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08		0.00
	Füstölt sajt zsíros, Piramis T	433.05	103.60	12.16	7.04	4.36	0.08	0.08	0.60		0.00
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		0.00
	Fehér kenyér 1kg, Rieger	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		0.00
	T Kakaó 0,20l Komló felsős	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		0.00
	Fokhagymás-petr.vajkrém Tolle	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30		0.00
	Teljes kiőrl.kifli 50g Aranyci	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		35.00
	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		0.00
	E Bácskai rizseshús(s.c.) felsős	2 371.80	567.42	25.96	21.57	4.24	66.60	1.15	2.02		0.00
	BrokkolikréMLEVES felsős	541.12	129.46	6.30	4.02	0.81	16.84	0.54	0.38		0.00
	Céklasaláta 4250/2000 gr. 5/1,	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		0.00
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		0.00
	U Delma szendv.marg.20%zs.450g r.	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM















11/4/2024 hétfő											
(00536) Felső EGYMI Komló											
U	Császárszemle 65 gr.,Aranycipó	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91	 	0.00
	Eper dzsem gyüm.dar5,5kg.,Mond	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	9.07	0.00		0.00
V	T.gombóc tejf.tölt.+fa-dejós F	2 417.22	578.28	15.53	23.01	2.72	75.72	35.27	0.46	             	0.00
	Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		0.00
	Összesen:	9 591.95	2 294.74	85.23	71.52	19.35	322.45	74.44	7.21		35.00
11/5/2024 kedd											
(00536) Felső EGYMI Komló											
R	Tejbedara, kakaós sz.Felső	1 952.65	466.92	14.55	5.62	2.79	88.52	41.72	0.83	  	0.00
T	UHT tej 1,5%	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		0.00
	Delma szendv.marg.20%zs.450g r.	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		0.00
	Sajtos tavaszi pulyka rolád Sa	240.77	57.60	3.60	4.50	1.71	0.63	0.15	0.60	  	0.00
	Teljes kiórl.kenyér 0,50kg Rie	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		0.00
E	Burgonyaleves zöldséges felsős	571.55	136.73	3.78	2.87	0.35	23.48	0.99	1.21	           	0.00
	Dinó figurák felsős	762.43	182.40	6.65	9.65	1.92	16.13	0.51	0.90	           	0.00
	Zöldborsófőzelék mir. felsős	1 067.05	255.28	13.42	6.93	0.96	34.17	1.70	0.28	 	0.00
	Teljes kiórl.kenyér 0,50kg Rie	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		0.00
U	Kaiser snidlinges s.májas120g	433.88	103.80	3.09	9.69	3.48	1.08	0.75	0.51		0.00
	Uborka(kígyó)	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/5/2024 kedd	Felső EGYMI Komló (00536)	U Szendvics kifli 55gr.Aranycipó	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61	 	0.00
		V Tea 0,25l Komló felsős	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		0.00
		Sonkás sajkrem 100 gr.Mizo	262.50	62.80	4.40	3.60	2.40	3.20	2.40	0.60		0.00
		Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		0.00
		Kukoricás kenyér 750gr., Riege	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		0.00
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		0.00
		Összesen:	8 892.53	2 127.18	81.23	53.56	17.84	321.78	59.29	7.61		0.00
11/6/2024 szerda	Felső EGYMI Komló (00536)	R Tea 0,25l Komló felsős	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		0.00
		Főtt tojás (1) reggeli felsős	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		0.00
		Uborka(kígyó)	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		0.00
		Fehér kenyér 1kg, Rieger	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		0.00
		T Tea 0,25l Komló felsős	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		0.00
		Liga margarin 20%zsirt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		0.00
		Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		0.00
		Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		0.00
		Teljes kiörl.kenyér 0,50kg Rie	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		0.00
		E Párolt rizs felsős EGYMI	1 452.61	347.52	6.53	7.68	0.89	62.62	0.54	0.28	    	0.00
Zöldséges zellerleves felsős	372.67	89.00	2.88	1.93	0.25	14.43	0.73	0.42	    	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/6/2024 szerda													
Felső EGYMI Komló (00536)													
E	Bugaci sertésragu felsős	1 291.56	308.99	25.63	18.32	5.20	9.99	1.00	0.70		0.00		
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		0.00		
	U	Meggyes muffin (cuki)	1 021.80	244.45	3.13	11.76	5.34	31.19	15.29	2.25		0.00	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		0.00	
	V	Rakott kelkáposzta (sc)felső	2 447.90	585.62	38.38	35.19	11.74	28.15	2.06	1.74		0.00	
Összesen:		9 485.16	2 269.04	105.97	92.79	31.53	246.23	37.86	7.75		0.00		
11/7/2024 csütörtök													
Felső EGYMI Komló (00536)													
R	Tea 0,25l Komló felsős	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		0.00		
	Hamé tonhalas pástétom, 100gr.	537.60	128.61	2.48	13.08	1.40	0.68	0.20	0.56		0.00		
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		0.00		
	Kukoricás kenyér 750gr., Riege	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		0.00		
T	UHT tej 1,5%	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		0.00		
	Gasztro csokoládés gabonagolyó	672.00	160.77	2.32	1.40	0.32	33.60	13.32	0.00		0.00		
E	Burgonya petr. felsős EGYMI	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		0.00		
	Zöldbableves mir. felsős	577.47	138.00	4.73	5.60	2.59	16.77	1.85	0.93		0.00		
	Szezámós rántott hal felsős	1 970.14	471.32	21.58	31.89	4.52	22.85	0.36	0.93		0.00		
	Csemege uborka 4100 / 2200 gr.	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		0.00		
U	Csemege szalámi gasztro 1 kg	219.03	52.40	1.80	5.00	2.10	0.04	0.04	0.33		15.80		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/7/2024 csütörtök		Felső EGYMI Komló (00536)										
U	Liga margarin 20%zsírt 450 gr	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			0.00
	Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04			0.00
	Teljes kiőrlésű zsemle 50g Ara	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60			0.00
	V Tea 0,25l Komló felsős	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			0.00
	Főtt bécsi rudacska Felső	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05			0.00
	Mustár Globus	48.00	11.48	0.50	0.60	0.04	0.90	0.45	0.00			0.00
	Ketchup Globus	44.73	10.70	0.12	0.04	0.01	2.40	2.10	0.18			0.00
	Kukoricás kenyér 750gr., Riege	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72			0.00
Összesen:		8 648.47	2 068.85	73.81	80.04	18.18	256.85	38.11	7.76			15.80
R	Tea 0,25l Komló felsős	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			0.00
	Teljes kiőrl.kifli 50g Aranyci	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60			35.00
	Kockasajt (Sajtfalat)17,5 gr.	269.86	64.26	2.24	4.90	3.14	2.96	1.70	0.24			0.00
	Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00			0.00
	T UHT tej 1,5%	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40			0.00
	Főtt tojás (3/4) felsős	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11			0.00
	Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			0.00
	Uborka(kígyó)	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/8/2024 péntek (00536) Felső EGYMI Konyha	T	Teljes kiőrl.kenyér 0,50kg Rie	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		0.00
	E	F.borsógulyás (sc.) felsős	1 140.55	272.86	19.21	8.54	2.01	29.37	0.37	1.04		0.00
		Mac and Cheese felsős	2 435.62	582.68	17.25	27.27	9.05	66.79	1.55	0.99		0.00
		Összesen:	5 976.15	1 429.40	62.57	53.01	19.03	171.77	14.08	3.88		35.00

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM