



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.11. - 2024.11.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/11/2024 hétfő (00536) Felsős EGYMI Komló	R Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
	Natúr vajkrém	219.03	52.40	0.54	5.16	3.20	0.96	0.48	0.30		
	Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
	T Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	Pick nosztalgia párizsi	305.98	73.20	3.30	0.66	0.27	0.12	0.09	0.63		
	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 Daragaluskaleves	534.70	127.92	2.68	6.14	0.73	15.16	0.08	0.53		
	Sertéspörkölt	928.62	222.16	19.53	13.89	3.34	4.42	0.72	0.54		
	Burgonyafőzelék	1 203.85	288.00	6.27	9.64	3.02	43.09	0.96	0.44		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	U Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69		
	V Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	Diós nudli	3 066.91	733.71	17.65	23.69	4.00	111.90	24.98	0.99		
	Összesen:		11 272.70	2 696.81	89.05	93.20	30.56	356.11	54.49	6.61	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/12/2024 kedd (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	
		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	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	
		Póréhagymás vajkrém	213.20	51.00	0.66	5.00	3.40	1.00	0.58	0.18	
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
	E	Zöldborsókrémleves	804.45	192.45	8.21	7.87	2.26	21.88	0.02	0.37	
		Savanyú vetreце	941.83	225.32	20.58	12.60	4.78	7.10	2.07	0.41	
		Tészta köret	746.48	178.59	5.20	3.20	0.51	32.00	0.44	0.28	
		Teljes kiőrlésű tésztaköret	664.55	158.99	6.80	3.20	0.47	24.00	1.72	0.40	
	U	Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	8.30	0.17	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
	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		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/12/2024 kedd		(00536) Felső EGYMI Komló										
V	Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90			
	Füstölt ínyenc sonka	170.80	40.86	6.56	0.92	0.36	1.40	0.16	0.88			
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00			
	Összesen:	7 489.99	1 791.88	80.81	53.19	21.93	239.68	45.96	5.71			
11/13/2024 szerda		(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			
	Zala felvágott	322.70	77.20	5.20	6.00	2.16	0.60	0.08	0.66			
	Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04			
	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			
	Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50	 		
E	Csontleves	308.04	73.70	3.01	1.52	0.03	11.80	0.66	0.39	 		
	Sült csirkemell	530.00	126.79	22.39	3.24	0.50	1.78	0.40	0.96	 		
	Fehérbabfőzelék	1 478.36	353.67	17.72	9.46	2.70	49.04	0.80	0.24	 		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00			
U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			





ISKOLA ÉTTEREM

11/13/2024 szerda (00536) Felső EGYMI Komló	U	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			
			Tolle trappista sajt	518.32	124.00	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.97		
	V	Harcsafilé almával és sajttal sült	864.14	206.73	19.23	12.43	4.57	3.30	0.67	0.97			
		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:	8 814.84	2 108.81	117.12	61.73	23.15	269.46	19.53	8.17				
11/14/2024 csütörtök (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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08			
		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	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04			
		Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27			
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
		Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.03	0.54			
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	E	Paradicsom leves	725.45	173.55	3.10	4.28	0.52	30.84	18.39	0.89			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/14/2024 csütörtök Felső EGYMI Komló (00536)		E	Tavaszi rizseshús	2 155.96	515.78	25.24	15.23	3.31	68.74	0.00	1.81	
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60	
		U	Gyümölcsös jogurt	585.20	140.00	4.90	3.60	2.30	14.80	14.30	0.15	
			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	
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08	
			Gouda sajt	597.41	142.92	9.98	10.98	6.15	0.89	0.00	0.82	
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
			Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00	
			Összesen:	8 425.28	2 015.62	84.20	52.42	17.88	289.58	69.04	7.99	
11/15/2024 péntek Felső EGYMI Komló (00536)		R	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
			Tonhalas pástétom	537.60	128.61	2.48	13.08	1.40	0.68	0.20	0.56	
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
		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	
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90	
			Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.15	0.23	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/15/2024 péntek (00536) Felső EGYMI Komló	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	836.46	200.11	13.33	11.53	4.42	10.53	1.07	0.96		
		Színes cukorkás fánk	2 031.82	486.08	6.50	28.00	14.56	50.40	17.92	1.34		
		Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45		
		Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
	U	Sajtkrém	299.29	71.60	3.32	5.60	3.64	1.96	1.92	0.28		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Telj.kiörl.zsemle	660.00	157.89	5.83	1.43	0.38	28.38	0.16	0.29		
		Összesen:	7 828.65	1 872.87	64.30	79.56	31.06	217.51	33.68	7.02		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM