



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/18/2024 hétfő (00536) Felső EGYMI Komló	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 Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
	T Tejbedara kakaós szóráttal	1 952.65	466.92	14.55	5.62	2.79	88.52	41.72	0.83		
	E Tarhonyaleves	360.73	86.30	2.34	2.31	0.24	13.54	0.95	1.03		
	Sült csirkecomb	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.20	0.43		
	Tökfőzelék	952.44	227.86	5.42	11.16	2.96	26.03	0.80	1.08		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
	U Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
	Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20		
	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
	V Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

/18/20:		00536	V	Hamburger	2 298.39	549.85	19.36	22.79	9.27	64.42	9.20	2.23	
Összesen:					9 218.37	2 205.14	91.71	57.97	20.87	320.45	74.21	8.61	
11/19/2024 kedd (00536) Felsősz EGYMI Komló	R	Pizzás csiga	1 237.28	296.00	5.20	14.50	7.20	35.20	4.90	1.50			
		Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40			
	T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40			
		Majonézes tojáskrém	153.74	36.77	2.80	3.06	3.58	0.50	0.34	0.25			
		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	Rántott csirkemell	1 264.71	302.56	29.15	10.52	1.53	22.21	0.36	1.18			
		Hagymás törtburgonya	1 251.58	299.42	6.69	6.11	0.70	53.07	0.00	0.23			
		Rostos almalé (100%-os)	579.67	138.68	0.18	0.00	0.00	35.00	0.00	0.02			
		Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60			
	U	Tejhabos puding	643.72	154.00	1.40	4.20	3.50	27.48	21.70	0.26			
		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			
	Füst ízesítésű párizsi	364.00	87.08	4.40	7.60	3.12	0.48	0.16	0.88				





ISKOLA ÉTTEREM






























11/19/2024		(00536) Felső EGYMI K	V	Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
				Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
				Összesen:	9 023.97	2 158.83	87.43	60.36	25.71	310.88	42.74	7.64		
11/20/2024 szerda		(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
				Natúr vajkrém	211.80	50.67	0.64	5.00	3.40	0.94	0.56	0.20		
				Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		
				Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			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		
				Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00		
				Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
			E	Vegyes zöldség leves csipetkével	389.37	93.15	3.91	2.49	0.30	13.39	0.81	0.43		
				Harcspaprikás	911.52	218.07	16.32	12.38	2.81	10.02	2.60	0.84		
				Tészta köret	1 492.95	357.17	10.40	6.40	1.01	64.00	0.88	0.56		
				Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			U	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
				Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/20/2024 szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	U	Szeletelt szalámi	295.50	70.36	2.70	6.15	2.25	1.43	0.00	0.30	
			Jégcsap retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03	
		V	Vagdalt szelet	1 078.74	258.07	12.77	17.73	5.53	11.28	0.08	1.02	 
			Francia saláta	625.39	149.60	7.42	3.12	8.79	24.69	3.03	1.07	  
			Összesen:	8 633.03	2 064.97	89.70	71.30	31.62	263.29	23.10	7.42	
11/21/2024 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	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	 
			Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45	
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		E	Párolt rizs	1 452.61	347.52	6.53	7.68	0.89	62.62	0.54	0.28	    
			Zöldséges karalábéleves	404.59	96.64	3.17	2.36	0.32	15.27	0.89	0.42	    
			Cheddaros mustáros csirkecsíkok	1 238.93	296.39	30.12	15.32	2.40	8.83	1.59	1.31	   
		U	Fonotka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36	   
			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	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM




11/21/2024 csütörtök (00536) Felső EGYMI Komló	V	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
		Sajtos tavaszi pulyka rolád	321.02	76.80	4.80	6.00	2.28	0.84	0.20	0.80	
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
		Összesen:	8 390.45	2 006.76	83.32	60.20	15.86	275.89	44.79	5.54	
11/22/2024 péntek (00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
		Téliszalámis kockasajt	402.60	96.32	3.86	8.78	0.00	0.70	0.00	0.44	
		Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00	
	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	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	
	E	Lencsegulyás	1 272.65	304.46	20.36	11.89	2.29	28.56	0.35	1.20	
		Mákos nudli	2 913.38	696.98	18.13	18.06	2.92	114.95	24.98	0.99	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/22/2024	(00536) Felső ECSMIK	U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
			Téliszalámis kockasajt	402.60	96.32	3.86	8.78	0.00	0.70	0.00	0.44		
			Összesen:	7 711.34	1 844.83	73.28	58.35	9.47	251.73	36.99	5.74		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM