



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.25. - 2024.12.01.




















Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/25/2024 hétfő (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		
	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
	Kemencés sült pulykamell sonka	177.23	42.40	8.40	0.60	0.24	0.80	0.40	0.68		
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	T Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Körözött	299.48	71.64	6.71	3.92	2.46	2.21	1.24	0.25		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E 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	 	
	Párolt káposzta 1/2 adag	439.35	105.11	1.81	5.80	0.67	11.28	5.00	1.19		
	Főtt burgonya	548.72	131.27	3.50	0.28	0.04	28.00	0.00	0.70		
	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 Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00	 	
	V Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/25/2024		(00536) Felső EGYMI K	V	Tejfölös langalló	1 696.27	405.81	15.83	16.36	7.57	48.64	0.96	0.70	 	
				Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
				Összesen:	9 132.69	2 184.74	95.24	68.15	25.58	295.45	28.23	7.12		
11/26/2024 kedd		(00536) Felső EGYMI Komló	R	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		
				Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
				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	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
				Csokoládés gabonagolyó	672.00	160.77	2.32	1.40	0.32	33.60	13.32	0.00	     	
			E	Gyümölcsleves	689.44	164.94	3.58	0.99	0.42	34.39	16.98	0.47	 	
				Debreceni tokány	1 116.75	267.17	22.84	17.33	5.72	4.69	0.49	0.79	  	
				Tészta köret	1 492.95	357.17	10.40	6.40	1.01	64.00	0.88	0.56	 	
				Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			U	Extra sonka	124.15	29.70	5.10	0.90	0.36	0.30	0.27	0.54		
				Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
				Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/26/2024 kedd		Felső EGYMI Komló (00536)											
U	Teljes kiőrl.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				
	Csemege karaj	779.56	186.50	21.09	10.91	3.21	0.79	0.00	0.95				
	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:	8 279.43	1 980.74	98.81	53.71	16.49	269.94	52.80	6.81				
11/27/2024 szerda		Felső EGYMI Komló (00536)											
R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00				
	Kapros túró	280.77	67.17	6.55	3.89	2.46	1.35	1.24	0.15				
	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	Kakaó	930.28	222.55	10.48	4.83	2.64	34.03	17.98	0.40				
	Teavaj	157.59	37.70	0.03	4.17	2.58	0.03	0.03	0.00				
	Fonott kalács	734.50	175.72	4.90	1.95	1.30	30.45	3.95	0.22				
E	Zöldséges reszeltészta leves	349.39	83.59	2.58	1.91	0.24	13.79	0.14	1.29				
	Csirkemell pörkölt	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.72	1.02				
	Zöldbabfőzelék	1 016.03	243.07	8.79	10.30	3.14	28.25	0.96	0.26				
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54				
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00				





ISKOLA ÉTTEREM

11/27/2024 szerda		(00536) Felső EGYMI Komló										
U	Gyümölcsjoghurt	391.88	93.75	4.00	1.25	0.88	15.00	12.50	0.08			
	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49			
V	Mákos guba	1 849.22	442.39	14.96	12.21	3.87	66.78	19.19	0.82			
	Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19			
Összesen:		9 421.65	2 253.98	97.47	54.20	20.05	330.99	79.03	6.37			
11/28/2024 csütörtök		(00536) Felső EGYMI Komló										
R	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27			
	Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00			
	Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.02	0.02			
	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72			
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	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.15	0.23			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
E	Zöldséges karfiolleves	378.55	90.56	3.27	2.42	0.30	13.70	0.81	0.39			
	Tejszínes baconos csirkés penne	2 455.27	587.38	36.65	21.15	9.71	62.83	0.14	1.72			
U	Szilvás muffin	1 029.74	246.35	3.15	11.70	5.34	31.82	15.20	0.26			
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
V	Rostos almálé (100%-os)	463.74	110.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01			





ISKOLA ÉTTEREM

11/28/2024 csütörtök (00536) Felső EGYMI Komló		V	Füstölt sajt	433.05	103.60	12.16	7.04	4.36	0.08	0.08	0.60		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Összesen:	8 623.81	2 063.11	86.62	66.83	27.21	278.97	44.78	6.53		
11/29/2024 péntek (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		
			Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
			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		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiörl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.06	0.50		
		E	Snidlinges májgombóclevés	863.60	206.60	15.52	6.49	1.31	21.01	0.22	0.46		
			Túrós batyú	2 424.40	580.00	13.80	25.60	13.20	73.00	17.20	0.96		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		





ISKOLA ÉTTEREM

11/29/2024 péntek (00536) Felső EGYMI Konyha	U	Gouda sajt	597.41	142.92	9.98	10.98	6.15	0.89	0.00	0.82		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Összesen:	7 769.38	1 858.70	76.54	63.59	27.42	235.97	18.93	5.42		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM