



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/2/2024 hétfő (00533) Alsós EGYMI Komló	R Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
	Snidlinges túró	196.72	47.06	4.86	2.61	1.65	0.91	0.85	0.23		
	Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
	Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
	T Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
	Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
	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 Lebbencsleves	521.29	124.71	3.02	4.44	1.10	17.75	0.68	1.03		
	Aprópecsenye	714.04	170.82	17.15	10.22	2.73	2.36	0.20	0.76		
	Finomfőzelék	672.23	160.82	6.44	5.74	0.85	20.53	1.93	0.98		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	U Vaníliazú puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		
	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
	V Fokhagymás csirkemáj	667.01	159.57	16.34	8.55	1.79	4.12	0.00	0.73		



# ISKOLA ÉTTEREM

12/2/2024 hétfő		(00533) Alsós EGYMI Komló										
V	Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42			
	Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80			
	Összesen:	7 915.30	1 893.60	88.20	49.07	14.96	263.32	42.59	9.05			
<hr/>												
12/3/2024 kedd		(00533) Alsós EGYMI Komló										
R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00			
	Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.16			
	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			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Sárgabarack dzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00			
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			
E	Hagymaleves	600.79	143.73	4.88	9.17	4.71	10.56	0.82	0.51	 		
	Magvas rántott csirkemell	1 267.64	278.61	29.11	11.63	1.79	20.01	0.33	0.74	   		
	Rizi-bizi	1 379.87	330.11	7.81	6.84	0.78	58.86	0.27	0.25	    		
	Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53			
U	Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			



# ISKOLA ÉTTEREM

12/3/2024 kedd		(00533) Alsós EGYMI Komló										
U	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			
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			
	Lilahagyma	49.63	11.87	0.36	0.03	0.00	2.49	0.00	0.01			
Összesen:		8 773.23	2 074.21	109.01	63.68	22.13	269.99	25.08	7.27			
12/4/2024 szerda		(00533) Alsós 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			
	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14			
	Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90			
	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			
	Diós sajtkrém	490.83	117.42	4.35	9.90	4.12	2.64	1.44	0.21			
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			
E	Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50			
	Pírtott baconos sertésborda	1 007.39	241.00	17.99	16.45	4.21	4.99	0.34	0.68			
	Felesborsófőzelék	925.52	221.42	12.06	4.14	0.52	33.72	0.00	1.00			




























# ISKOLA ÉTTEREM

12/4/2024 szerda													
szerszo (00533) Alsós EGYMI Komló													
12/4/2024 szerda	szerszo (00533) Alsós EGYMI Komló	E	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	Fahéjas csiga	806.74	193.00	2.50	10.25	5.25	12.75	7.10	0.37		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		V	Tejberizs kakaós szórattal	1 769.88	423.27	10.52	4.61	2.35	84.19	35.90	0.57		
Összesen:				8 206.10	1 963.05	72.42	58.39	18.79	271.43	63.05	5.48		
12/5/2024 csütörtök	szerszo (00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Akácmez	25.41	6.08	0.01	0.00	0.00	1.64	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54		
			Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Zellerkrémleves	398.16	95.26	3.29	2.70	0.50	13.94	0.54	0.44		
			Csirkepaprikás	795.54	190.32	16.72	11.17	3.00	4.43	1.07	1.09		
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
		U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		



# ISKOLA ÉTTEREM

12/5/2024 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló		U	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		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
			Mustár	97.81	23.40	0.90	1.00	0.60	2.00	1.20	0.40	 	
			Összesen:	7 586.06	1 814.85	79.02	50.24	16.38	263.80	40.68	6.57		
12/6/2024 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló		R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Kelt almás táska	826.01	197.61	5.32	3.36	1.26	35.42	4.69	0.35	    	
		T	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Tejjes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			E	Halászlé afrikai harcsával	481.68	115.23	11.83	1.73	0.08	12.80	1.31	0.89	        
			Túrós metélt	1 948.48	466.14	19.36	14.64	5.60	61.95	12.45	0.29	  	
		U	Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.03	0.54		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	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

12/6/2024 péntek		Alsós EGYMI Komló (00533)									
U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
V	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		
	Füstölt sajt	433.05	103.60	12.16	7.04	4.36	0.08	0.08	0.60		
	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		
	Összesen:	7 450.89	1 782.51	93.55	45.54	18.40	243.59	27.93	5.59		
12/7/2024 szombat		Alsós EGYMI Komló (00533)									
R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Fokhagymás- petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30		
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	Teljes kiórl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Márványos kulgóf	849.86	203.32	3.46	7.73	1.17	29.74	16.65	0.15		
E	Limonádé	555.18	132.82	0.15	0.07	0.00	32.19	29.97	0.00		
	Sertésborda parasztosan	2 053.42	491.25	24.01	19.98	4.81	52.39	0.17	0.63		
	Vegyes vágott savanyúság	58.21	13.93	0.77	0.14	0.07	2.38	0.00	0.42		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
U	Medve kockasajt	359.48	86.00	4.20	7.00	4.60	1.60	1.60	0.60		





# ISKOLA ÉTTEREM

2/7/202	00533	U	Teljes kiórl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	6 286.01	1 503.85	58.31	51.67	19.71	195.74	51.51	3.97		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!