



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 (00536) Felső EGYMI Komló	R Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
	Snidlinges túró	280.76	67.17	6.57	3.89	2.46	1.34	1.24	0.35		
	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	631.91	151.18	3.64	5.35	1.31	21.63	0.83	1.27	 	
	Aprópecsenye	824.52	197.25	19.33	11.97	3.13	2.84	0.26	0.78		
	Finomfőzelék	791.29	189.30	7.49	6.84	1.01	24.07	2.24	1.01	 	
	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 Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		



ISKOLA ÉTTEREM

12/2/2024 hétfő		(00536) Felső EGYMI Komló										
V	Fokhagymás csirkemáj	768.56	183.87	18.48	9.86	2.05	5.08	0.00	0.94			
	Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80			
	Összesen:	8 530.73	2 040.84	96.41	55.74	16.84	276.64	43.50	9.67			
12/3/2024 kedd		(00536) Felső 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	707.36	169.22	5.39	10.62	5.32	13.13	0.98	0.52			
	Magvas rántott csirkemell	1 404.49	311.34	32.36	12.39	1.95	23.17	0.37	0.88			
	Rizi-bizi	1 598.77	382.48	9.33	7.84	0.89	68.09	0.32	0.26			
	Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60			
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		Felső EGYMI Komló (00536)												
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:	9 251.02	2 188.50	114.36	66.90	23.01	285.77	25.95	7.50					
<hr/>														
12/4/2024 szerda	Felső EGYMI Komló (00536)													
	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	698.83	167.19	6.11	14.15	5.72	3.72	1.92	0.28				
		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				
		Pírtott baconos sertésborda	1 140.09	272.75	20.34	18.48	4.83	6.00	0.43	0.73				
Felesborsófőzelék		1 095.38	262.05	14.41	4.77	0.60	40.05	0.00	1.00					



























ISKOLA ÉTTEREM

12/4/2024 szerda												
Felső EGYMI Komló (00536)												
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 szóráttal	2 229.38	533.12	12.64	5.57	2.83	107.08	49.22	0.74		
Összesen:		9 302.19	2 225.20	81.48	68.21	21.80	305.33	76.96	5.80			
12/5/2024 csütörtök												
Felső EGYMI Komló (00536)												
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	Tejeskávét	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	475.63	113.79	3.74	3.75	0.65	15.67	0.65	0.48			
	Csirkepaprikás	925.02	221.30	18.93	13.11	3.59	5.42	1.38	1.35			
	Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	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 (00536) Felső 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	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05		
			Mustár	97.81	23.40	0.90	1.00	0.60	2.00	1.20	0.40	 	
			Összesen:	8 085.72	1 934.38	84.21	56.79	18.02	274.11	41.10	7.08		
12/6/2024 péntek (00536) Felső EGYMI Komló		R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Kelt almás táská	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	608.63	145.61	15.45	2.22	0.09	15.62	1.46	1.09	        
			Túrós metélt	2 360.10	564.62	23.17	18.06	7.11	74.68	18.11	0.32	  	
		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 (00536) Felső EGYMI Komló		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:	7 989.46	1 911.37	100.98	49.45	19.92	259.14	33.74	5.82		
12/7/2024 szombat (00536) Felső EGYMI Komló		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 kiőrl.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	2 387.39	571.15		29.00	24.25	5.88	57.61	0.26	0.76	 		
Vegyes vágott savanyúság	66.53	15.92		0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.48			
Alma	174.50	41.75		0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01			
Összesen:	5 794.22	1 386.20	55.59	47.24	15.34	180.10	48.70	2.96				



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!