



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/9/2024 hétfő (00533) Alsós 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		
	Sváb füstölt sonka	168.87	40.40	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		
	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
	T Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
	Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.02	0.02		
	Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50	 	
	E Köménymaglevés	294.68	70.50	1.24	3.66	0.99	7.41	0.12	0.10	 	
	Zöldborsófőzelék	912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	0.27	 	
	Fűszeres csirkecombfilé	576.01	137.80	15.64	7.78	1.33	0.08	0.00	0.58		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	U Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.06	0.50		
	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		



ISKOLA ÉTTEREM

12/9/2024 hétfő		(00533) Alsós EGYMI Komló										
U	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60			
V	Aranygaluska	1 723.03	412.21	10.88	17.13	3.47	53.32	11.99	0.43			
	Vanília sodó	551.64	131.97	4.43	2.39	1.26	23.04	11.01	0.17			
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
	Összesen:	8 382.76	2 005.46	83.19	56.99	14.97	280.73	55.19	5.83			
12/10/2024 kedd		(00533) Alsós EGYMI Komló										
R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14			
	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72			
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04			
	Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01			
T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			
	Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84			
	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 sertésragu	770.54	184.34	14.25	11.48	2.48	5.71	0.00	0.76			
	Párolt rizs	1 270.01	303.83	5.70	6.72	0.78	54.75	0.43	0.27			
	Karfiollevés	429.44	102.74	3.57	4.80	1.84	11.21	0.91	0.29			
U	Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50			



ISKOLA ÉTTEREM

12/10/2024 kedd		(00533) Alsós EGYMI Komló										
U	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00			
V	Rostos almalé (100%-os)	463.74	110.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01			
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04			
	Gépsonka	195.62	46.80	6.12	1.80	0.72	1.52	0.12	0.96			
	Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00			
	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72			
Összesen:		7 686.92	1 838.97	71.48	54.99	15.61	261.58	19.89	6.31			
12/11/2024 szerda		(00533) Alsós EGYMI Komló										
R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00			
T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40			
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04			
	Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00			
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			
E	Csontleves	259.41	62.06	2.48	1.16	0.02	10.22	0.55	0.36			
	Párolt csirkemell	532.88	127.48	19.76	5.00	0.68	0.65	0.14	0.94			
	Erdei gyümölcs mártás	1 090.46	260.88	3.64	12.76	3.88	32.56	16.80	0.37			
	Piritott dara	711.87	170.30	3.76	4.11	0.42	29.36	0.00	0.20			
U	Trappista sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63			



ISKOLA ÉTTEREM

12/11/2024 szerda		(00533) Alsós EGYMI Komló											
U	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04				
	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01				
	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60				
	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00				
	Pizza	1 987.73	475.53	21.10	11.54	4.13	71.33	6.53	1.87				
Összesen:		9 123.35	2 182.62	95.68	72.11	28.33	288.75	51.57	6.39				
12/12/2024 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tejbedara kakaós szórattal	1 611.36	385.35	12.32	4.57	2.25	72.98	30.90	0.65		
		T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Füstölt nyenc sonka	128.10	30.65	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Fokhagymakrém leves	439.82	105.22	3.34	4.81	1.73	12.02	1.13	0.94		
			Pírtott napraforgómag	146.20	34.98	1.35	2.94	0.00	0.74	0.00	0.00		
			Bolognai spagetti	2 370.22	567.04	25.39	25.30	8.64	58.64	4.00	1.28		
		U	Áfonyás-mandulás muffin	1 170.23	279.96	4.54	14.65	5.54	32.59	16.64	0.26		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
	Körözött	215.96	51.67	4.99	2.76	1.73	1.59	0.88	0.23				



ISKOLA ÉTTEREM

12/12/2024		(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
				Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90	
				Összesen:	8 132.48	1 945.45	75.87	60.99	22.10	267.88	62.87	5.64	
12/13/2024 péntek		(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
				Tonhalas pástétom	54.51	13.04	0.25	1.31	0.14	0.07	0.02	0.06	
				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	
				Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00	
				Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	
			E	Legényfogó leves	815.92	195.20	14.97	8.49	3.16	14.44	0.65	0.77	
				Ízes derelye	2 238.73	535.58	14.22	7.48	0.56	99.68	15.31	0.24	
				Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
			U	Kemencés sült pulykamell sonka	132.92	31.80	6.30	0.45	0.18	0.60	0.30	0.51	
				Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
				Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
			V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	



ISKOLA ÉTTEREM

12/13/2024 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló		V	Gouda sajt	597.41	142.92	9.98	10.98	6.15	0.89	0.00	0.82		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Összesen:	7 783.84	1 862.17	78.41	44.89	18.24	279.78	35.41	5.50		
12/14/2024 szombat (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		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	321.02	76.80	4.80	6.00	2.28	0.84	0.20	0.80		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		T	Madártej ízű tejtital	702.24	168.00	5.60	5.60	3.80	24.00	24.00	0.26		
			Fonott kalács	734.50	175.72	4.90	1.95	1.30	30.45	3.95	0.22		
		E	Karalábéleves	451.84	107.96	3.48	4.24	1.81	13.65	1.36	0.78		
			Panírozott spenótos halfilé	1 470.27	351.74	11.00	10.17	1.14	22.02	1.11	1.20		
			Burgonyapüré	590.22	141.20	3.88	1.04	0.60	28.08	2.32	1.72		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM

12/14/2024	(00533) Alsós EGYMIK	U	Kefir	373.50	89.35	4.65	4.50	0.00	6.60	6.30	0.00		
			Teljes kiórl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	6 176.34	1 477.46	47.24	38.58	12.94	193.94	55.19	6.75		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!