



# 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 (00536) Felső 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	350.70	83.90	1.48	4.35	1.16	8.83	0.14	0.10	  	
	Zöldborsófőzelék	1 067.05	255.28	13.42	6.93	0.96	34.17	1.70	0.28	 	
	Fűszeres csirkecombfilé	661.28	158.20	17.59	9.10	1.54	0.09	0.00	0.61		
	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		(00536) Felső EGYMI Komló										
U	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60			
V	Aranygaluska	1 931.99	462.20	12.21	18.21	3.58	62.04	12.99	0.43			
	Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19			
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
	Összesen:	8 939.62	2 138.68	88.88	61.34	15.69	298.11	57.41	5.89			
12/10/2024 kedd		(00536) Felső 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	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 sertésragu	948.93	227.02	19.05	13.15	3.06	7.75	0.00	1.01			
	Párolt rizs	1 452.61	347.52	6.53	7.68	0.89	62.62	0.54	0.28			
	Karfiollevés	538.73	128.88	4.25	6.42	2.35	13.39	1.07	0.30			
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		Felső EGYMI Komló (00536)											
U	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00				
V	Rostos almálé (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:	8 271.73	1 978.88	79.09	61.74	17.58	273.67	20.16	6.79				
12/11/2024 szerda		Felső EGYMI Komló (00536)											
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	308.04	73.70	3.01	1.52	0.03	11.80	0.66	0.39	    			
	Párolt csirkemell	679.26	162.50	24.70	6.60	0.89	0.81	0.18	0.98	  			
	Erdei gyümölcs mártás	1 330.36	318.27	4.66	15.75	4.73	39.07	18.96	0.39	 			
	Piritott dara	889.84	212.88	4.70	5.14	0.53	36.70	0.00	0.30				
U	Trappista sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72				



# ISKOLA ÉTTEREM

12/11/2024 szerda (00536) Felső 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	
		V	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:	9 801.02	2 344.75	104.41	79.24	30.28	304.34	53.88	6.67	
12/12/2024 csütörtök (00536) Felső EGYMI Komló		R	Tejbedara kakaós szórattal	1 952.65	466.92	14.55	5.62	2.79	88.52	41.72	0.83	
		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	536.73	128.40	4.02	5.98	2.21	14.47	1.45	1.17	
			Pírtott napraforgómag	170.57	40.81	1.57	3.43	0.00	0.86	0.00	0.00	
			Bolognai spagetti	2 761.22	660.58	30.64	31.17	11.21	63.49	4.63	1.51	
		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	299.48	71.64	6.71	3.92	2.46	2.21	1.24	0.25	



# ISKOLA ÉTTEREM

12/12/2024		(00536) Felső EGYMI K										
12/13/2024 péntek	(00536) Felső 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:	9 069.57	2 169.54	85.97	70.73	26.42	291.46	75.00	6.30	
		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	1 010.90	241.84	18.42	11.01	3.99	16.93	0.81	1.01	
			Ízes Derelye	2 676.38	640.28	17.38	9.04	0.68	118.50	15.38	0.27	
			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		(00536) Felső 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:	8 416.47	2 013.51	85.02	48.97	19.19	301.09	35.64	5.77			
12/14/2024 szombat		(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			
	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	552.77	132.09	4.17	5.39	2.26	16.36	1.69	0.82			
	Burgonyapüré	737.77	176.50	4.85	1.30	0.75	35.10	2.90	2.15			
	Panírozott spenótos halfilé	1 612.81	385.84	12.10	11.07	1.24	24.22	1.22	1.32			
	Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60			
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00			
	Összesen:	5 705.64	1 364.84	41.72	34.60	12.79	179.09	49.23	6.81			





# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!