



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.16. - 2024.12.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/16/2024 hétfő (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		
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
	T Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Tejfölös túró	195.42	46.75	4.84	2.61	1.65	0.85	0.85	0.33		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E BrokkolikréMLEVES	431.40	103.21	5.32	2.89	0.62	13.82	0.54	0.36		
	Csirkepörkölt	677.51	162.08	16.12	8.77	1.44	3.35	0.58	0.91		
	Barna rizs	1 272.76	303.33	5.73	6.72	0.78	54.87	0.54	0.28		
	Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
	U Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	8.30	0.17		
	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
	V Búbos hús	1 077.16	257.69	23.21	14.72	4.35	7.63	0.01	0.68		
	Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		



# ISKOLA ÉTTEREM

12/16/2024		00533										
12/17/2024 kedd (00533) Alsós EGYMI Komló	V	Ecetes almapaprika	74.38	17.79	0.90	0.22	0.00	3.03	0.80	0.48		
		Összesen:	7 905.42	1 890.09	91.20	56.35	17.43	248.12	22.11	6.07		
	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Kakaós foszlós kalács	710.60	170.00	4.00	5.00	2.25	26.50	6.80	0.46		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
		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	Zöldségleves	269.50	64.36	1.88	1.73	0.24	9.98	0.71	0.38		
		Serpenyősburgonya virslivel	1 434.42	343.16	12.27	13.91	5.04	41.26	0.72	1.63		
		Vegyes vágott savanyúság	58.21	13.93	0.77	0.14	0.07	2.38	0.00	0.42		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	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		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		



# ISKOLA ÉTTEREM

12/17/2024												
12/18/2024												
kedd (00533) Alsós EGYMI Komló	V	Pick nosztalgia párizsi	407.97	97.60	4.40	0.88	0.36	0.16	0.12	0.84		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		Összesen:	7 836.00	1 874.53	68.24	52.47	21.34	262.50	30.84	6.89		
szerda (00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.16		
		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		
		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		
		Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	9.07	0.00		
	E	Paradicsom leves	616.87	147.58	2.58	3.26	0.40	27.15	17.05	0.78		
		Csirkecombfilé zöldséges bulgurral	1 513.64	333.89	25.00	6.86	1.27	52.05	0.76	2.19		
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Zselés szaloncukor	415.07	99.30	0.33	2.01	0.00	19.56	0.00	0.00		
	U	Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		



# ISKOLA ÉTTEREM

12/18/2024 szerda		(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			
	Hamburger	2 298.39	549.85	19.36	22.79	9.27	64.42	9.20	2.23			
Összesen:		9 088.29	2 145.65	87.59	61.56	23.74	314.51	47.05	8.68			
12/19/2024 csütörtök		(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			
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
	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			
	Csokoládés gabonagolyó	672.00	160.77	2.32	1.40	0.32	33.60	13.32	0.00			
E	Tarhonyás hús	2 133.64	510.44	27.43	17.79	3.94	59.44	1.35	0.75			
	Rostos almálé (100%-os)	579.67	138.68	0.18	0.00	0.00	35.00	0.00	0.02			
	Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53			
U	Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63			
	Teljes kiórlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60			
	Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			



# ISKOLA ÉTTEREM

12/19/2024 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló		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	
			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:	7 530.37	1 801.54	85.13	45.75	15.12	258.42	37.28	5.33	
12/20/2024 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló		R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
			Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04	
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00	
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
		T	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11	
			Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04	
			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	Babgulyás	1 029.64	246.33	15.68	9.33	1.88	24.55	0.28	0.79	
			Diós kalács	1 283.26	307.00	6.40	7.90	1.70	51.80	28.60	0.41	



# ISKOLA ÉTTEREM

12/20/2024 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	E	Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30	
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00	
	U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50	
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08	
		Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20	
		Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61	 
		Összesen:	6 276.04	1 501.45	56.77	47.08	14.88	207.83	40.38	5.02	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!