

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.12.15. - 2025.12.21.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/15/2025 hétfő	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			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 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	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	10.01	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Zöldségleves	322.74	77.08	2.13	2.25	0.31	11.70	0.72	0.38	       	
			Székelykáposzta tejföllel	1 522.04	364.13	23.46	23.37	7.54	14.54	1.48	2.81	  	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		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		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		

12/15/2025 hétfő	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Pick nosztalgia párizsi	407.97	97.60	4.40	0.88	0.36	0.16	0.12	0.84		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
			Összesen:	8 615.09	2 060.91	83.49	61.60	22.79	274.22	41.96	7.50		
12/16/2025 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	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	  	
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		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	Brokkolikrémleves	542.29	129.74	6.26	4.02	0.81	16.95	0.44	0.36	      	
			Pirított napraforgómag	170.57	40.81	1.57	3.43	0.00	0.86	0.00	0.00		
			Afrikai harcsapörkölt	638.10	152.65	14.85	8.36	0.75	4.24	0.34	1.08		
			Barna rizs	1 363.86	325.04	6.10	7.20	0.84	58.86	0.44	0.26	      	
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		

12/16/2025 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	U	Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		V	Hamburger	2 302.71	550.89	19.32	22.57	9.78	64.82	13.66	2.57		
			Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Összesen:	8 619.31	2 060.80	80.21	69.61	23.92	271.24	55.93	7.55		
12/17/2025 szerda	(00536) Felső 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	0.00	0.16		
			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		
			Csokoládés gabonagolyó	663.78	158.80	2.32	1.40	0.32	33.60	13.32	0.13		
		E	Paradicsom leves	743.00	177.75	3.38	4.28	0.50	30.44	18.19	0.90		
			Csirkecomfilé zöldséges bulgurral	1 774.91	390.75	28.58	8.34	1.50	61.12	0.62	2.45		
			Zselés szaloncukor	415.07	99.30	0.33	2.01	0.00	19.56	0.00	0.00		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		U	Tolle trappista sajt	518.32	124.00	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.97		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		

12/17/2025 szerda	(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	Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
			Töltött csirkecomb	1 086.73	259.62	23.83	13.67	4.77	9.23	0.66	1.89	      	
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Összesen:	9 064.95	2 134.42	105.74	59.38	22.81	305.57	38.04	9.59		
12/18/2025 csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Tonhalas pástétom	545.07	130.40	2.48	13.08	1.40	0.68	0.20	0.56	      	
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Kenőmájás	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
			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	Almalé (100%)	384.56	92.00	0.80	0.80	0.18	22.00	20.00	0.02		
			Tarhonyás hús	2 479.59	593.20	34.10	20.05	4.72	68.25	0.42	0.75	 	
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
		U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	

12/18/2025 csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	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	
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
			Körözött	266.51	63.76	5.89	3.58	2.25	1.84	1.73	0.24	
			Összesen:	7 991.49	1 911.48	81.71	54.28	15.91	274.19	61.77	5.34	
12/19/2025 péntek	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
			Csemege szálami	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	0.00	0.04	
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
			Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04	
		T	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11	
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	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	Tejberizs kakaós szóráttal	2 229.38	533.12	12.64	5.57	2.83	107.08	49.22	0.74	 
			Lencseleves	852.09	203.85	10.18	4.64	0.49	30.00	0.18	0.56	       

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

19/20.	(00536,	E	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	5 796.05	1 386.39	50.15	29.35	10.37	226.70	58.60	3.54		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!