



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/6/2025 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		
	Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
	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		
	T 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		
	Trappista sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E Zöldséges rizsleves	241.26	57.72	1.56	0.90	0.11	10.65	0.05	0.11	 	
	Sertéssült	798.17	190.95	17.53	11.20	2.84	4.75	0.36	1.08	 	
	Paradicsomos káposzta	1 066.32	255.10	5.23	6.22	0.71	44.57	25.93	0.68		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	U Füst ízesítésű párizsi	273.00	65.31	3.30	5.70	2.34	0.36	0.12	0.66		
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

1/6/2025 hétfő		(00533) Alsós EGYMI Komló									
U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
	V	Panírozott halfigurák	815.98	195.21	10.80	8.96	0.89	17.12	1.58	0.90	
		Francia saláta	556.24	133.06	6.55	2.99	8.79	21.87	2.79	1.02	
	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
Összesen:		8 212.33	1 964.68	88.24	56.37	23.86	272.20	49.28	8.31		
1/7/2025 kedd		(00533) Alsós EGYMI Komló									
R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
	Meggylekvár	173.80	41.58	0.10	0.04	0.00	9.60	0.00	0.00		
	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
	Alma	145.41	34.78	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
T	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		
E	Zellerkrémleves	398.16	95.26	3.29	2.70	0.50	13.94	0.54	0.44		
	Joghurtos csirkés tészta	2 114.27	505.81	32.92	12.83	5.40	62.96	0.77	1.38		
U	Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00		
	Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
	Tej.kiörl.zsemle	660.00	157.89	5.83	1.43	0.38	28.38	0.16	0.29		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

1/7/2025 kedd		(00533) Alsós EGYMI Komló											
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				
	Gouda sajt	597.41	142.92	9.98	10.98	6.15	0.89	0.00	0.82				
	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				
	Összesen:	7 812.22	1 868.96	86.96	49.25	19.67	258.26	17.32	5.66				
<hr/>													
1/8/2025 szerda		(00533) Alsós EGYMI Komló											
R	Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.16				
	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				
	Tej	507.15	121.32	8.50	3.75	2.03	13.25	0.00	0.33				
T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27				
	Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50				
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60				
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04				
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00				
E	Babfőzelék	1 117.29	267.30	12.91	7.70	2.17	36.31	0.64	0.82				
	Köménymaglevés	294.68	70.50	1.24	3.66	0.99	7.41	0.12	0.10				



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

1/8/2025 szerda											
Alsós EGYMI Komló (00533)											
E	Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.58	0.49		
	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 Sajtos perec	830.50	198.68	7.10	5.30	2.65	29.85	3.80	0.50		
	V Túrógombóc	2 396.15	573.24	19.53	6.09	0.46	106.92	16.16	0.36		
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
Összesen:		9 012.97	2 156.21	97.86	51.95	17.27	317.42	22.38	5.35		
1/9/2025 csütörtök											
Alsós EGYMI Komló (00533)											
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		
	Szendvics sonka	214.02	51.20	6.00	2.40	1.00	1.44	0.84	1.08		
	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	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
	Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
	Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
E	Rostos almálé (100%-os)	463.74	110.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
	Tavaszi rizseshús	1 742.78	416.93	19.83	10.76	2.41	59.62	0.00	1.46		





ISKOLA ÉTTEREM

1/9/2025 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló		E	Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
		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		
		V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Tonhalas pástétom	537.60	128.61	2.48	13.08	1.40	0.68	0.20	0.56		
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
			Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		
			Összesen:	8 044.86	1 924.23	75.39	52.26	18.67	288.27	51.47	7.95		
1/10/2025 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló		R	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		
			Teljes kiórl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Petrezselymes tojáskrém	317.65	75.99	4.20	5.22	1.58	0.37	0.22	0.44		
			Fehér kenyér	597.00	142.82	4.75	0.50	0.00	28.75	0.05	0.75		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		E	Palóclevés	872.11	208.64	11.81	9.67	3.16	18.09	1.58	1.34		
			Vanília sodó	551.64	131.97	4.43	2.39	1.26	23.04	11.01	0.17		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

1/10/2025 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	E	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Kakaós piskóta	720.08	172.27	5.28	3.89	1.36	28.36	14.95	0.36	 	
		Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
	U	Téliszalámis kockasajt	402.60	96.32	3.86	8.78	0.00	0.70	0.00	0.44		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Összesen:	5 652.80	1 352.36	56.52	40.52	12.42	181.64	40.30	5.52		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM