



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.


















Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/13/2025 hétfő (00533) Alsós EGYMI Komló	R Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
	Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30		
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	T 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		
	Mozzarella sajt	413.01	98.81	6.80	7.56	4.02	0.78	0.00	0.33		
	Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E Csontleves	259.41	62.06	2.48	1.16	0.02	10.22	0.55	0.36		
	Főtt tojás	343.00	82.06	5.50	4.90	1.50	0.35	0.20	0.18		
	Spenót, Főtt burgonya	1 260.48	301.55	11.60	6.77	1.21	47.57	0.02	0.35		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	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		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

13/202		00533											
1/14/2025 kedd (00533) Alsós EGYMI Komló	V	Rakott zöldbab	1 845.68	441.55	18.61	27.57	9.16	28.93	2.14	1.32	 		
		Összesen:	7 998.62	1 913.56	75.09	70.22	27.12	235.13	21.09	5.19			
	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			
		Tejfölös túró	195.42	46.75	4.84	2.61	1.65	0.85	0.85	0.33			
		Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90			
		Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04			
	T	Tejbedara kakaós szórattal	1 208.52	289.01	9.24	3.43	1.69	54.74	23.18	0.49	  		
	E	Paradicsom leves	616.87	147.58	2.58	3.26	0.40	27.15	17.05	0.78	  		
		Tökmagos rántott hal	1 781.99	364.67	19.52	29.60	4.32	18.99	0.32	0.77	   		
		Zöldséges bulgur	1 199.95	264.49	9.40	5.61	0.69	53.24	0.00	1.45			
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53			
	U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50			
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	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			
		Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90			





ISKOLA ÉTTEREM

1/14/2025 kedd		(00533) Alsós EGYMI Komló										
V	Téliszalámis kockasajt	402.60	96.32	3.86	8.78	0.00	0.70	0.00	0.44			
	Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00			
	Összesen:	8 215.40	1 881.10	69.51	65.17	13.06	272.73	65.22	7.78			
<hr/>												
1/15/2025 szerda		(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			
	Zala felvágott	322.70	77.20	5.20	6.00	2.16	0.60	0.08	0.66			
	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			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Sajtos tavaszi pulyka rolád	240.77	57.60	3.60	4.50	1.71	0.63	0.15	0.60			
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			
E	Tarhonyaleves	306.57	73.34	2.04	1.79	0.18	11.83	0.76	0.79			
	Dinó figurák	634.27	151.74	5.70	7.77	1.58	13.82	0.43	0.77			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
	Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01			
	Zöldborsófőzelék	912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	0.27			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

1/15/2025 szerda												
Alsós EGYMI Komló (00533)												
U	Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
	V	Szerb rizseshús	2 031.34	485.97	22.89	17.92	3.62	57.66	0.58	0.50		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
	Összesen:	8 859.64	2 119.55	84.44	54.33	13.36	316.22	31.15	7.16			
1/16/2025 csütörtök												
Alsós EGYMI Komló (00533)												
R	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	0.02	0.04			
	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14			
	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	Tejeskávét	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27			
	Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00			
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60			
E	Párolt rizs	1 270.01	303.83	5.70	6.72	0.78	54.75	0.43	0.27			
	Meggyleves	537.28	128.54	2.96	1.05	0.38	25.85	11.99	0.37			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

1/16/2025 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló	E	Csirkeköcskék négysajtos mártásban	1 186.34	283.81	25.67	15.99	5.60	9.45	0.61	1.13	
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70	
	U	Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69	
	V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04	
		Füstölt sajt	433.05	103.60	12.16	7.04	4.36	0.08	0.08	0.60	
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
		Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01	
		Összesen:	9 360.93	2 239.45	90.54	78.07	33.58	290.95	63.62	6.63	
1/17/2025 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	R	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
		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	
		Ízes sonka	170.54	40.80	6.00	1.60	0.64	0.60	0.04	0.72	
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		Csokoládés gabonagolyó	672.00	160.77	2.32	1.40	0.32	33.60	13.32	0.00	
	E	Szlavón pásztorgulyás	688.04	164.60	9.86	8.91	2.48	10.92	0.75	0.43	
	Sajtos-tejfölös tészta	1 777.23	425.17	16.74	16.42	7.18	52.31	1.28	0.84		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

1/17/2025 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	E	Alma	101.79	24.35	0.28	0.28	0.00	4.90	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
	U	Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.03	0.54		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Összesen:	5 610.25	1 342.17	58.68	40.56	15.74	180.28	27.09	4.53		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM