



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/13/2025 hétfő (00536) Felső 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	308.04	73.70	3.01	1.52	0.03	11.80	0.66	0.39	   	
	Főtt tojás	514.50	123.09	8.25	7.35	2.25	0.53	0.30	0.27		
	Spenót, Főtt burgonya	1 444.97	345.69	12.61	9.19	1.48	52.01	0.02	0.37	 	
	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

Év	Hónap	Nap	Étkezés	Leírás	Ár	Előzetes	Utólagos	Összesen	ÁFA	Nettó	Állomány	Állomány		
'13/202	00536	V		Rakott zöldbab	2 132.44	510.15	21.61	31.64	10.53	33.79	2.38	1.36		
				Összesen:	8 690.00	2 078.97	82.38	79.52	29.52	246.19	21.54	5.37		
1/14/2025	(00536)	kedd	Felső EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
					Tejfölös túró	278.81	66.70	6.54	3.88	2.46	1.24	1.24	0.44	
					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	1 464.49	350.19	10.91	4.22	2.09	66.39	31.29	0.62	
				E	Paradicsom leves	772.99	184.93	3.34	4.31	0.52	33.37	19.38	0.30	
					Tökmagos rántott hal	1 958.89	394.66	22.50	31.50	4.71	22.16	0.36	0.92	
					Zöldséges bulgur	1 401.74	307.12	10.98	6.69	0.82	61.80	0.00	1.87	
					Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60	
				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		(00536) Felső 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:	9 105.04	2 075.90	78.27	71.27	14.91	303.54	76.71	8.18			
1/15/2025 szerda	(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	
			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	360.73	86.30	2.34	2.31	0.24	13.54	0.95	1.03	
			Dinó figurák	762.43	182.40	6.65	9.65	1.92	16.13	0.51	0.90	
			Zöldborsófőzelék	1 067.05	255.28	13.42	6.93	0.96	34.17	1.70	0.28	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
			Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01	



# ISKOLA ÉTTEREM

1/15/2025 szerda												
Felső EGYMI Komló (00536)												
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	2 360.89	564.81	25.89	21.56	4.23	66.06	0.72	0.55		
		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:	9 570.69	2 289.66	90.60	61.54	14.52	335.88	31.76	7.59			
1/16/2025 csütörtök												
Felső EGYMI Komló (00536)												
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	1 452.61	347.52	6.53	7.68	0.89	62.62	0.54	0.28	    		
	Meggy leves	667.93	159.79	3.72	1.30	0.47	32.16	14.99	0.48	 		



# ISKOLA ÉTTEREM

1/16/2025 csütörtök (00536) Felső EGYMI Komló		E	Csirkekockák négysajtos mártásban	1 366.38	326.88	29.23	18.41	6.49	11.26	0.72	1.21		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
		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:	9 860.22	2 358.89	95.75	81.71	34.67	307.18	67.03	6.93		
1/17/2025 péntek (00536) Felső 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	846.77	202.58	12.16	11.30	3.13	12.67	0.88	0.49		
			Sajtos-tejfölös tészta	2 009.82	480.82	21.10	17.29	9.24	59.92	1.60	1.05		



# ISKOLA ÉTTEREM

1/17/2025 péntek (00536) Felső ÉTVMIK	E	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
		Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30			
		Összesen:	5 320.08	1 272.77	56.86	38.91	16.52	169.59	26.17	3.54			

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!