



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/20/2025 hétfő (00533) Alsós EGYMI Komló	<b>R</b> Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Mini kuglóf	937.50	224.28	6.81	3.56	1.31	39.75	7.81	0.50		
	<b>T</b> Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
	Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
	Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.15	0.23		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	<b>E</b> Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50		
	Chilis bab	1 789.05	428.00	26.62	13.79	2.60	48.81	0.04	0.73		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	<b>U</b> Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	<b>V</b> Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
	Őszibarack befőtt	226.00	54.07	0.45	0.03	0.01	14.55	13.25	0.00		
	Fokhagymás sertésmáj	757.41	181.20	18.50	8.56	2.76	7.35	0.17	0.77		



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

Év	Órarend	Étkezés	Név	Ár	Állomány	Előzetes	Utózetes	Ár	Állomány	Előzetes	Utózetes	Ár	Állomány
20/202	(00533)	V	Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
		Összesen:	8 676.11	2 075.64	100.12	57.16	18.75	283.76	38.86	7.10			
1/21/2025 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	0.04	0.08		
		Akácmez	25.41	6.08	0.01	0.00	0.00	1.64	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		
		Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.16			
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60			
		Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00			
		E	Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34		
		Tejfölös majorannás csirkecombfilé	559.69	133.90	16.09	6.16	2.14	2.40	0.49	0.40			
		Rizi-bizi	1 379.87	330.11	7.81	6.84	0.78	58.86	0.27	0.25			
		Vegyes vágott savanyúság	58.21	13.93	0.77	0.14	0.07	2.38	0.00	0.42			
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00			
		U	Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		
Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49					



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM






















1/21/2025 kedd											
1/21/2025 kedd (00533) Alsós EGYMI Komló	V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
		Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84	
		Ketchup	67.09	16.05	0.18	0.06	0.01	3.60	3.15	0.27	
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04	
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
		Összesen:	7 831.77	1 873.64	73.49	46.72	15.90	285.35	41.78	6.73	
1/22/2025 szerda (00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		Kockasajt (Sajtfalat)	251.88	60.26	2.24	4.90	3.14	2.96	1.70	0.24	
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
		Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90	
	T	Póréhagymás túrókrém	215.28	51.50	5.05	2.77	1.73	1.47	0.88	0.23	
		Fehér kenyér	597.00	142.82	4.75	0.50	0.00	28.75	0.05	0.75	
		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
	E	Olasz zöldségleves	260.19	62.13	2.09	1.48	0.21	9.87	0.94	0.75	
		Hagymás sertésborda	797.59	190.81	17.51	11.21	2.84	4.73	0.00	0.96	
		Burgonyafőzelék	1 008.15	241.18	5.26	8.03	2.52	36.15	0.80	0.44	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

1/22/2025 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	U Szilvás muffin	1 029.74	246.35	3.15	11.70	5.34	31.82	15.20	0.26	  	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		V Mákos nudli	2 504.29	599.11	15.80	14.74	2.32	100.36	19.98	0.60	 	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
Összesen:			9 207.99	2 202.75	84.45	65.36	22.48	313.31	39.76	6.26		
1/23/2025 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	R Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
		T Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	 	
		Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50	  	
		E Karalábéleves	451.84	107.96	3.48	4.24	1.81	13.65	1.36	0.78	    	
		BBQ-sajtos tészta	2 321.31	555.34	36.70	21.77	5.55	50.79	8.64	1.79	   	
		U Füstölt ínyenc sonka	128.10	30.65	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66		
		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 kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		V Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

1/23/2025 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló		V	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
			Familia toast sonkás szelet	153.82	36.80	4.80	1.60	0.64	0.80	0.16	1.00	
			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:	7 466.31	1 786.08	86.98	50.94	15.51	234.72	37.67	7.50	
1/24/2025 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló		R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Pizzás csiga	618.64	148.00	2.60	7.25	3.60	17.60	2.45	0.75	
		T	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	
			Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04	
			Pick sajtos-snidlinges párizsi	279.64	66.90	3.30	5.70	2.34	0.60	0.12	0.63	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		E	Tejberizs kakaós szóráttal	1 769.88	423.27	10.52	4.61	2.35	84.19	35.90	0.57	
			Felesborsógulyás	922.55	220.71	15.62	6.67	1.59	24.23	0.28	0.79	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		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	
			Összesen:	5 973.01	1 428.81	54.74	34.12	14.30	224.71	64.24	4.10	





# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM