



# 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 (00536) Felső EGYMI Komló	R	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		
	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Főtt bécsi rudacska	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05		
		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		
	E	Daragaluskaleves	534.70	127.92	2.68	6.14	0.73	15.16	0.08	0.53		
		Chilis bab	2 099.16	502.19	31.58	15.82	3.03	57.74	0.05	0.95		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	U	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		
	V	Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
		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			



# ISKOLA ÉTTEREM

20/202	00536	V	Fokhagymás sertésmáj	868.77	207.84	20.62	10.03	3.12	8.54	0.20	0.79	
			Összesen:	9 427.82	2 255.47	109.49	65.43	20.58	300.50	38.92	7.58	
1/21/2025 kedd (00536) Felső 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	
			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	312.20	74.69	2.80	4.62	0.75	5.39	0.00	0.35	
			Tejfölös majorannás csirkecomb	772.36	184.77	21.56	9.25	3.09	3.72	0.66	0.55	       
			Rizi-bizi	1 598.77	382.48	9.33	7.84	0.89	68.09	0.32	0.26	    
			Vegyes vágott savanyúság	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.48	
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	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

1/21/2025 kedd										
(00536) Felső EGYMI Komló										
V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
	Főtt bécsi rudacska	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05	
	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:	8 499.31	2 033.34	82.65	54.14	17.85	300.28	42.00	7.17	
1/22/2025 szerda										
(00536) Felső 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	298.57	71.43	6.79	3.93	2.46	2.05	1.24	0.25	
	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	310.77	74.21	2.49	1.82	0.26	11.68	1.23	0.98	    
	Hagymás sertésborda	917.98	219.61	19.76	12.96	3.23	5.70	0.00	1.18	
	Burgonyafőzelék	1 203.85	288.00	6.27	9.64	3.02	43.09	0.96	0.44	 
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	



# ISKOLA ÉTTEREM

1/22/2025 szerda												
Felső EGYMI Komló (00536)												
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	2 913.38	696.98	18.13	18.06	2.92	114.95	24.98	0.99	  	
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
Összesen:		10 067.04	2 408.25	92.18	73.54	24.75	338.20	45.57	7.12			
1/23/2025 csütörtök	Felső EGYMI Komló (00536)											
	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	552.77	132.09	4.17	5.39	2.26	16.36	1.69	0.82	     	
		BBQ-sajtos tészta	2 729.66	653.03	44.84	25.64	6.86	58.06	9.75	2.05	     	
	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

1/23/2025 csütörtök		Felső EGYMI Komló (00536)											
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:	7 975.59	1 907.90	95.81	55.96	17.27	244.70	39.11	7.80				
1/24/2025 péntek	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
		Pizzás csiga	1 237.28	296.00	5.20	14.50	7.20	35.20	4.90	1.50			
		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		
	E	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			
		Tejberizs kakaós szóráttal	2 229.38	533.12	12.64	5.57	2.83	107.08	49.22	0.74			
			Felesborsógulyás	1 140.55	272.86	19.21	8.54	2.01	29.37	0.37	1.04		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	6 285.87	1 503.58	54.85	40.69	17.03	225.01	63.77	4.78		



# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!