



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.27. - 2025.02.02.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/27/2025 hétfő (00533) Alsós EGYMI Komló	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		
	Párizsi felvágott	354.46	84.80	4.40	7.20	2.72	0.48	0.16	0.66		
	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		
	T Karamell	578.59	138.42	6.80	3.00	1.63	20.89	10.29	0.27		
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30		
	E Zöldséges reszelttészta leves	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28		
	Vagdalt	1 096.40	262.30	11.25	18.28	5.09	12.62	0.18	0.51		
	Zöldbabfőzelék	833.81	199.48	6.37	9.96	3.10	20.69	0.96	0.25		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	U Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
	V Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

27/202	00533	V	Hamburger	2 298.39	549.85	19.36	22.79	9.27	64.42	9.20	2.23	
			Összesen:	9 644.62	2 307.34	83.87	92.02	35.75	284.36	31.60	7.65	
1/28/2025 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
			Mozzarella sajt	472.01	112.92	7.77	8.64	4.60	0.89	0.00	0.37	
			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	
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
		T	Erdei gyümölcsös házi joghurt	460.59	110.19	6.01	1.75	1.05	16.59	5.00	0.18	
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	
		E	Párolt rizs	1 270.01	303.83	5.70	6.72	0.78	54.75	0.43	0.27	
			Zellerleves	415.86	99.49	3.06	4.01	1.74	12.30	1.29	1.22	
			Ajvámártásos húscsík	1 234.47	295.33	22.10	21.64	9.45	3.75	1.32	0.78	
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00	
		U	Paprikás szalámi	235.33	56.30	2.04	4.30	1.98	0.38	0.04	0.40	
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
			Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20	
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

1/28/2025 kedd		(00533) Alsós EGYMI Komló										
V	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			
	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			
Összesen:		7 443.74	1 780.82	74.01	55.50	22.36	238.23	28.75	6.44			
1/29/2025 szerda		(00533) Alsós EGYMI Komló										
R	Almás-fahéjas zabkása	1 018.89	243.75	9.62	4.49	1.63	40.75	9.99	0.42			
T	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11			
	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			
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
E	Zöldborsóleves	415.99	99.38	4.45	1.91	0.24	15.70	0.15	0.27			
	Halfilé bakonyi módra	822.32	196.73	15.16	11.92	3.63	6.23	1.22	0.61			
	Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23			
U	Lotti tejszelet	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
	Banán	658.16	157.45	1.95	0.15	0.00	36.30	0.00	0.08			
V	Húsgolyók	749.81	179.38	7.20	15.38	5.60	3.36	1.80	0.90			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022/29	00533	V	Joghurtos kukoricasaláta	1 474.55	352.74	13.11	8.80	12.78	58.35	1.94	1.84			
Összesen:				7 800.97	1 866.09	78.86	59.07	28.51	257.39	15.32	5.41			
1/30/2025 csütörtök (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	0.02	0.04		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.00	0.14		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.00	0.72		
			T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
				Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36		
			E	Sajtkrémleves	586.52	140.32	7.61	8.38	4.54	8.95	0.51	0.96		
				Lecsós ragu	744.86	178.20	17.48	9.83	2.69	4.68	0.86	0.94		
				Tarhonya köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.77	0.74		
			U	Snidlinges sertésmájás	433.88	103.80	3.09	9.69	3.48	1.08	0.75	0.51		
				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		
			V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
				Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		



ISKOLA ÉTTEREM




ISKOLA ÉTTEREM

1/30/2025 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI K	V	Csemege karaj	779.56	186.50	21.09	10.91	3.21	0.79	0.00	0.95		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Összesen:	7 803.30	1 866.84	91.86	61.14	20.63	234.08	40.08	7.00		
1/31/2025 péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	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		
			Trappista sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61		
		T	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		E	Húsgombóclevés	822.29	196.72	10.31	12.01	3.73	11.50	0.09	0.93		
			Császármorzsa	2 172.89	519.83	13.87	18.47	4.53	73.55	1.78	0.95		
			Sárgabarack dzsem	62.28	14.90	0.04	0.00	0.00	3.66	3.29	0.00		
Alma	116.33		27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01				





ISKOLA ÉTTEREM

1/31/2025 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	E	Porcukor	83.92	20.08	0.00	0.00	0.00	5.00	5.00	0.00		
	U	Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61	 	
		Tolle trappista sajt	453.53	108.50	9.70	9.84	6.25	0.56	0.00	0.85		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Összesen:	7 004.41	1 675.71	71.14	62.76	26.22	206.93	23.00	6.34		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM