



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 (00536) Felső 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	349.39	83.59	2.58	1.91	0.24	13.79	0.14	1.29		
	Vagdalt	1 283.45	307.05	13.59	20.85	5.99	15.56	0.22	0.57		
	Zöldbabfőzelék	1 016.03	243.07	8.79	10.30	3.14	28.25	0.96	0.26		
	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

27/202		00536												
1/28/2025 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Hamburger	2 298.39	549.85	19.36	22.79	9.27	64.42	9.20	2.23			
		Összesen:			10 057.88	2 406.21	88.94	95.29	36.74	296.34	31.67	7.73		
		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	1 452.61	347.52	6.53	7.68	0.89	62.62	0.54	0.28			
			Zellerleves	505.53	120.94	3.68	4.98	2.17	14.78	1.61	1.47			
			Ajvámártásos húscsók	1 474.32	352.71	26.06	25.86	11.39	4.88	1.83	0.99			
			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

1/28/2025 kedd		(00536) Felső EGYMI Komló										
V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			
	Körözött	299.48	71.64	6.71	3.92	2.46	2.21	1.24	0.25			
	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:	8 039.38	1 923.31	81.14	62.81	25.57	250.33	30.05	6.93			
1/29/2025 szerda		(00536) Felső EGYMI Komló										
R	Almás-fahéjas zabkása	1 169.75	279.84	11.06	5.17	1.86	46.72	10.99	0.46	 		
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	493.97	118.02	5.16	2.46	0.31	18.34	0.18	0.28	 		
	Halfilé bakonyi módra	985.30	235.72	17.37	14.45	4.40	7.93	1.66	0.71	 		
	Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	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	946.03	226.32	9.00	19.46	7.02	4.20	2.25	1.13			



ISKOLA ÉTTEREM

Év	Órarend	Étkezés	Ár	Érték	Glutén	Laktóz	Tojás	Szójabab	Hal	Baromfi	Élesztő	Dió	Alkohol	Allergiák			
2022/2023	00536	V	Joghurtos kukoricasaláta	1 474.55	352.74	13.11	8.80	12.78	58.35	1.94	1.84						
		Összesen:	8 567.19	2 049.37	86.25	67.97	31.13	276.13	17.24	5.79							
2023/2024	00536	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	724.44	173.31	9.41	10.36	5.69	11.01	0.67	1.05						
			Lecsós ragu	853.83	204.27	19.77	11.13	3.03	5.93	1.08	1.21						
			Tarhonya köret	1 528.04	365.56	10.40	7.33	1.11	64.00	0.88	0.76						
		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

1/30/2025 csütörtök		(00536) Felső EGYMI K												
1/31/2025 péntek	(00536) Felső EGYMI Komló	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:	8 249.97	1 973.69	97.25	65.57	22.28	245.39	40.57	7.38			
		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	1 046.15	250.28	12.80	15.42	4.71	14.62	0.11	1.16		
				Császármorzsa	2 626.80	628.42	16.79	22.26	5.48	89.03	2.16	1.15		
Sárgabarack dzsem	93.42	22.35		0.06	0.00	0.00	5.49	4.94	0.00					
Alma	116.33	27.83		0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01					



ISKOLA ÉTTEREM

31/202	00536	E	Porcukor	83.92	20.08	0.00	0.00	0.00	5.00	5.00	0.00	
			Összesen:	6 571.27	1 572.09	62.49	57.30	20.71	197.14	23.27	5.27	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!