



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.03. - 2025.02.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/3/2025 hétfő (00536) 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		
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
	T Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
	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		
	Csemege karaj	107.84	25.80	4.47	0.66	0.15	0.15	0.06	0.60	    	
	E Burgonyaleves	571.55	136.73	3.78	2.87	0.35	23.48	0.99	1.21	    	
	Natúr szelet	896.98	214.59	19.63	12.93	3.23	4.68	0.14	0.98		
	Tökfőzelék	952.44	227.86	5.42	11.16	2.96	26.03	0.80	1.08	 	
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	U Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
	Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2/3/2025 hétfő		(00536) Felső EGYMI K										
V	Lenmagos húspogácsa szelet	1 351.68	323.37	17.82	22.37	6.16	12.22	0.11	0.57			
	Joghurtos kukoricasaláta	1 474.55	352.74	13.11	8.80	12.78	58.35	1.94	1.84			
	Összesen:	9 188.01	2 198.07	99.97	71.96	31.50	283.55	30.65	10.09			
2/4/2025 kedd		(00536) Felső EGYMI Komló										
R	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			
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27			
	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60			
	Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00			
E	Párolt rizs	1 452.61	347.52	6.53	7.68	0.89	62.62	0.54	0.28			
	Zöldbableves	577.47	138.00	4.73	5.60	2.59	16.77	1.85	0.93			
	Zhaimi sertéscomb	1 120.46	268.05	20.57	18.13	6.01	5.35	1.29	1.24			
U	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06			
	Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00			
V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			
	Tonhalas pástétom	537.60	128.61	2.48	13.08	1.40	0.68	0.20	0.56			
	Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00			



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2/4/2021	00536	V	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
			Összesen:	8 334.02	1 993.64	66.34	67.64	23.47	274.53	48.16	5.00	
2/5/2025 szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tojáskrém	317.52	75.96	4.20	5.22	1.58	0.36	0.22	0.44	
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90	
			Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00	
		T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.02	0.02	
			Fonott kalács	734.50	175.72	4.90	1.95	1.30	30.45	3.95	0.22	
		E	Zöldségleves kölesgombóccal	431.12	103.14	3.16	2.67	0.36	14.66	0.14	0.91	
			Bajor sült grillkolbász	780.47	186.72	11.85	19.02	5.94	0.26	0.09	1.51	
			Lencsefőzelék	1 561.35	373.53	20.84	10.39	2.61	48.72	1.03	0.24	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		U	Gouda sajt	597.41	142.92	9.98	10.98	6.15	0.89	0.00	0.82	
			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	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2/5/2025 szerda		(00536) Felső EGYMI K																
V	Túrófelfújt	1 160.19	277.56	21.52	12.39	7.31	18.80	8.77	0.15									
	Gyümölcsöntet	225.94	54.05	0.54	0.08	0.00	12.16	5.99	0.01									
	Összesen:	8 826.72	2 111.67	107.44	76.28	30.22	241.62	20.55	6.86									
2/6/2025 csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	R	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							
			Füstölt sajt	433.05	103.60	12.16	7.04	4.36	0.08	0.08	0.60							
			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	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27							
			Petrezselymes margarin	113.06	27.05	0.06	3.00	0.90	0.07	0.06	0.12							
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00							
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49							
		E	Gyümölcsleves	689.44	164.94	3.58	0.99	0.42	34.39	16.98	0.47							
			Húsos hajdinakása	2 140.63	512.11	28.90	16.24	2.90	60.74	0.72	0.84							
			Tejföl	273.79	65.50	1.30	6.00	3.90	1.60	1.60	0.05							
		U	Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66							
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04							





# ISKOLA ÉTTEREM

2/6/2025 csütörtök	Felső EGYMI Komló (00536)	U	Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
			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			
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08			
			Zala felvágott	322.70	77.20	5.20	6.00	2.16	0.60	0.08	0.66			
			Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01			
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72			
			Összesen:	7 958.66	1 903.99	84.08	56.04	20.48	262.21	51.04	6.42			
2/7/2025 péntek	Felső EGYMI Komló (00536)	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			
			Sváb füstölt sonka	168.87	40.40	6.56	0.92	0.36	1.40	0.16	0.88			
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00			
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60			
		T	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			
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72			
		E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	836.46	200.11	13.33	11.53	4.42	10.53	1.07	0.96			
			Burgonyás tészta	1 977.19	473.01	14.44	9.23	1.21	81.89	0.86	0.87			
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80			



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2/7/2025 péntek (00536) Felső ECSMIK	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:	5 287.57	1 264.97	54.38	28.90	9.31	192.31	24.15	5.39			

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM