



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.10. - 2025.02.16.

































Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/10/2025 hétfő (00536) Felső EGYMI Komló	<b>R</b> Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
	Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
	<b>T</b> 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		
	Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
	Extra sonka	124.15	29.70	5.10	0.90	0.36	0.30	0.27	0.54		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	<b>E</b> Köménymagleves	350.70	83.90	1.48	4.35	1.16	8.83	0.14	0.10		
	Grill csirkecomb	681.33	163.00	23.13	7.31	1.63	0.93	0.16	0.85		
	Finomfőzelék	791.29	189.30	7.49	6.84	1.01	24.07	2.24	1.01		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
	<b>U</b> Téliszalámis kockasajt	269.50	64.48	3.50	4.90	3.18	1.68	1.34	0.70		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2/10/2025 hétfő	(00536) Felső EGYMI Komló	U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
		V	Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	2 287.04	547.14	10.57	7.35	1.23	104.21	37.83	0.81	            	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	8 696.50	2 080.50	89.36	49.78	14.05	305.31	52.55	7.14		
2/11/2025 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00	  	
		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 kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		E	Limonádé	555.18	132.82	0.15	0.07	0.00	32.19	29.97	0.00		
			Rántott hal	1 263.76	302.33	18.43	15.11	2.52	21.73	0.36	0.92	   	
			Sütőtökös burgonyapüré	900.31	215.39	5.60	1.60	0.75	43.35	2.90	2.16	       	
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
		U	Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	8.30	0.17	   	
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08				



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2/11/2025 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Tolle trappista sajt	518.32	124.00	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.97		
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Összesen:	8 486.04	2 030.17	74.57	70.31	31.68	279.03	70.53	7.23		
2/12/2025 szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Snidlinges túró	280.76	67.17	6.57	3.89	2.46	1.34	1.24	0.35		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Kakaós foszlós kalács	710.60	170.00	4.00	5.00	2.25	26.50	6.80	0.46		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		E	Csontleves	308.04	73.70	3.01	1.52	0.03	11.80	0.66	0.39		
			Párolt csirkemell	679.26	162.50	24.70	6.60	0.89	0.81	0.18	0.98		
			Gyümölcsmártás, Pirított dara	1 931.21	462.01	8.15	13.46	3.88	75.77	18.80	0.29		
		U	Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60				



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2/12/2025 szerda		(00536) Felső EGYMI Komló		U	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
2/12/2025 szerda		(00536) Felső EGYMI Komló		V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
					Pizza	1 987.73	475.53	21.10	11.54	4.13	71.33	6.53	1.87		
					Összesen:	8 601.20	2 057.72	97.46	59.55	22.94	277.88	52.50	6.83		
2/13/2025 csütörtök		(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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	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	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
					Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
					Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
					Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
					Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
				E	Brokkolikrémléves	541.12	129.46	6.30	4.02	0.81	16.84	0.54	0.38		
					Pírtott tökmag	262.70	62.85	3.39	5.15	0.85	0.36	0.00	0.00		
					Milánói makaróni	2 901.60	694.16	32.29	32.38	11.40	67.57	4.42	1.62		
					Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
				U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		





# ISKOLA ÉTTEREM

2/13/2025 csütörtök	Felső EGYMI Komló (00536)	U Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
		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	0.04	0.08	
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	0.01	
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	0.72	
		Kemencés sült pulykamell sonka	177.23	42.40	8.40	0.60	0.24	0.80	0.40	0.40	0.68	
Összesen:		8 721.51	2 086.49	95.83	63.91	21.52	280.59	42.92	5.99			
2/14/2025 péntek	Felső EGYMI Komló (00536)	R Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Kenőmájas	429.20	102.19	4.00	8.92	4.32	0.68	0.00	0.60		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		T 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		
		E Joghurtos fejtett bableves sertéshússal	1 039.12	248.59	17.38	8.66	2.21	24.69	0.37	1.09		
		Túrós batyú	2 424.40	580.00	13.80	25.60	13.20	73.00	17.20	0.96		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		Összesen:		6 117.76	1 463.10	51.44	50.35	22.95	195.91	41.18	3.62	





# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM