



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.17. - 2025.02.23.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/17/2025 hétfő (00536) Felső EGYMI Komló	R Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Kelt almás táska	826.01	197.61	5.32	3.36	1.26	35.42	4.69	0.35	 	
	T Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	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		
	Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E Tojásleves	312.20	74.69	2.80	4.62	0.75	5.39	0.00	0.35	 	
	Aprópecsenye	824.52	197.25	19.33	11.97	3.13	2.84	0.26	0.78		
	Zöldborsófőzelék	1 067.05	255.28	13.42	6.93	0.96	34.17	1.70	0.28	 	
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	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	 	
	V Morzsás nudli	2 756.24	659.39	15.20	15.30	1.21	114.48	16.58	1.16	 	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

'17/202		(00536)																	
2/18/2025 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Őszibarack befőtt	180.80	43.25	0.36	0.02	0.01	11.64	10.60	0.00								
			Összesen:	9 588.91	2 294.00	94.94	56.51	13.57	346.08	50.11	6.80								
		R	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								
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72								
			Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01								
		T	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24								
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49								
		E	Paradicsom leves	725.45	173.55	3.10	4.28	0.52	30.84	18.39	0.89								
			Fűszeres csirkemell csíkok tejszínes mártásban	782.15	187.12	23.31	8.24	3.47	4.69	0.00	0.78								
			Tészta köret	1 492.95	357.17	10.40	6.40	1.01	64.00	0.88	0.56								
		U	Trappista sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72								
			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								
			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								



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2/18/2025 kedd		(00536) Felső EGYMI Komló											
V	Zala felvágott	322.70	77.20	5.20	6.00	2.16	0.60	0.08	0.66				
	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72				
	Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00				
	Összesen:	7 997.74	1 913.34	84.26	56.82	18.32	262.08	58.32	7.08				
2/19/2025 szerda		(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				
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60				
	Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.15	0.23				
E	Zöldségleves petrezselymes zabgaluskával	441.50	105.62	3.58	3.12	0.49	15.44	0.14	0.91				
	Sertéspörkölt	928.62	222.16	19.53	13.89	3.34	4.42	0.72	0.54				
	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				
U	Áfonyás muffin	1 038.44	248.43	3.15	12.13	5.33	31.96	16.61	0.26				
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00				
V	Rakott karfiol	1 802.66	431.26	25.56	22.89	7.35	30.25	2.68	1.70				



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

'19/202	00536	V	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	9 150.51	2 189.12	91.11	83.79	27.03	262.08	41.21	7.01		
2/20/2025 csütörtök (00536) Felső EGYMI Komló		R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			T	Tejeskávé	1 112.20	266.08	13.00	5.68	3.06	40.26	18.74	0.51	
				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	
				Borsos tokány	1 060.42	253.69	20.14	17.11	5.07	4.43	0.50	0.99	
				Kuszkusz	1 471.19	351.96	8.96	9.06	0.98	46.80	0.02	0.81	
				Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60	
			U	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04	
				Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
				Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
		Téliszalámi	301.59	72.15	3.45	6.45	2.75	0.06	0.05	0.59			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2/20/2025 csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
			Kapros túró	280.77	67.17	6.55	3.89	2.46	1.35	1.24	0.15	
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
			Összesen:	8 392.02	2 007.51	83.52	64.40	21.41	257.30	53.59	7.28	
2/21/2025 péntek	(00536) Felső 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	0.04	
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
			Kemencés sült csirkemell sonka	163.86	39.20	7.60	0.60	0.24	0.80	0.36	0.66	
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00	
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Zöldhagymás sajtkrém	272.54	65.20	4.60	4.56	2.84	1.44	1.44	0.32	
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91	
		E	Lencsegulyás	1 272.65	304.46	20.36	11.89	2.29	28.56	0.35	1.20	
			Színes cukorkás fánk	2 031.82	486.08	6.50	28.00	14.56	50.40	17.92	1.34	
			Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45	
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01	
			Összesen:	6 211.84	1 486.09	60.64	53.92	23.52	183.58	30.86	5.86	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM