



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.24. - 2025.03.02.





















| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|--|----------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------------|----------|--|
| 2/24/2025 hétfő (00536) Felső EGYMI Komló | R Tea | 163.71 | 39.17 | 0.40 | 0.08 | 0.00 | 9.13 | 8.99 | 0.00 | | | |
| | Natúr vajkrém | 246.40 | 58.95 | 1.80 | 6.00 | 3.60 | 0.64 | 0.64 | 0.16 | | | |
| | Kukoricás kenyér | 714.78 | 171.00 | 5.76 | 0.60 | 0.00 | 35.40 | 0.00 | 0.72 | | | |
| | Paprika | 24.57 | 5.88 | 0.36 | 0.09 | 0.00 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | | | |
| | T Gyümölcsös köleskása | 1 341.77 | 321.00 | 7.48 | 8.22 | 6.38 | 49.68 | 18.81 | 0.41 | | | |
| | E Kertészleves | 312.80 | 74.68 | 3.34 | 1.50 | 0.22 | 11.63 | 0.62 | 0.92 | | | |
| | Mustáros kakukkfűves sertéskaraj | 919.94 | 220.08 | 19.90 | 13.19 | 3.25 | 5.17 | 0.32 | 0.92 | | | |
| | Tört burgonya | 881.88 | 210.98 | 5.63 | 0.45 | 0.06 | 45.00 | 0.00 | 0.61 | | | |
| | Banán | 658.16 | 157.45 | 1.95 | 0.15 | 0.00 | 36.30 | 0.00 | 0.08 | | | |
| | U Sajtos tavaszi pulyka rolád | 240.77 | 57.60 | 3.60 | 4.50 | 1.71 | 0.63 | 0.15 | 0.60 | | | |
| | Liga margarin | 75.24 | 18.00 | 0.04 | 2.00 | 0.60 | 0.04 | 0.04 | 0.08 | | | |
| | Teljes kiórl.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 | | | |
| | Tejfölös langalló | 1 696.27 | 405.81 | 15.83 | 16.36 | 7.57 | 48.64 | 0.96 | 0.70 | | | |
| | Alma | 116.33 | 27.83 | 0.32 | 0.32 | 0.00 | 5.60 | 0.00 | 0.01 | | | |
| | Összesen: | | 8 060.02 | 1 928.10 | 70.51 | 55.34 | 24.24 | 278.89 | 40.82 | 5.81 | | |



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|-------|------|---|--|
| 2/25/2025 kedd (00536) Felső EGYMI Komló | R | Mazsolás túrókrém | 398.76 | 95.40 | 6.61 | 3.88 | 2.46 | 8.19 | 6.24 | 0.07 |   | |
| | | 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 |  | |
| | T | Mozzarella sajt | 472.01 | 112.92 | 7.77 | 8.64 | 4.60 | 0.89 | 0.00 | 0.37 |  | |
| | | Paradicsom | 27.47 | 6.57 | 0.30 | 0.06 | 0.01 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | Liga margarin | 75.24 | 18.00 | 0.04 | 2.00 | 0.60 | 0.04 | 0.04 | 0.08 | | |
| | | 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 | Tarhonyaleves | 360.73 | 86.30 | 2.34 | 2.31 | 0.24 | 13.54 | 0.95 | 1.03 |      | |
| | | Húspogácsa | 1 224.09 | 292.85 | 13.07 | 20.54 | 5.86 | 13.26 | 0.16 | 0.56 |   | |
| | | Felesborsófőzelék | 1 095.38 | 262.05 | 14.41 | 4.77 | 0.60 | 40.05 | 0.00 | 1.00 |     | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 |  | |
| | U | Virágméz | 273.50 | 65.43 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 16.20 | 16.20 | 0.00 | | |
| | | Liga margarin | 75.24 | 18.00 | 0.04 | 2.00 | 0.60 | 0.04 | 0.04 | 0.08 | | |
| | | Császárszemle | 687.40 | 164.45 | 5.33 | 1.37 | 0.39 | 31.52 | 0.45 | 0.91 |   | |



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM





















| 2/25/2025 kedd | | (00536) Felső EGYMI Komló | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|--|
| V | Tea | 163.71 | 39.17 | 0.40 | 0.08 | 0.00 | 9.13 | 8.99 | 0.00 | | | |
| | Tonhalas pástétom | 54.51 | 13.04 | 0.25 | 1.31 | 0.14 | 0.07 | 0.02 | 0.06 | | | |
| | 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 | | | |
| | Összesen: | 8 135.08 | 1 946.21 | 81.16 | 54.42 | 18.14 | 276.02 | 42.38 | 6.84 | | | |
| 2/26/2025 szerda | | (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 ínyenc sonka | 170.80 | 40.86 | 6.56 | 0.92 | 0.36 | 1.40 | 0.16 | 0.88 | | | |
| | Fehér kenyér | 716.40 | 171.39 | 5.70 | 0.60 | 0.00 | 34.50 | 0.06 | 0.90 | | | |
| | 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 | | | |
| | Majorannás májas | 309.74 | 74.10 | 3.48 | 6.00 | 2.46 | 1.68 | 0.39 | 0.54 | | | |
| | Uborka | 14.74 | 3.53 | 0.30 | 0.03 | 0.00 | 0.51 | 0.00 | 0.01 | | | |
| | Kukoricás kenyér | 595.65 | 142.50 | 4.80 | 0.50 | 0.00 | 29.50 | 0.00 | 0.60 | | | |
| E | Zellerkrémleves | 475.63 | 113.79 | 3.74 | 3.75 | 0.65 | 15.67 | 0.65 | 0.48 | | | |
| | Par.húsgombóc árpagyönggyel f.burgonyával | 2 109.16 | 504.58 | 17.44 | 19.97 | 5.78 | 63.03 | 20.36 | 1.67 | | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 | | | |



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

| 2/26/2025 szerda | | Felső EGYMI Komló (00536) | | | | | | | | | | |
|---------------------|--------------------------------|---------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|---|--|--|
| U | Kakaós csiga | 718.96 | 172.00 | 2.75 | 7.40 | 4.00 | 23.25 | 7.60 | 0.25 |    | | |
| | Mandarin | 156.78 | 37.51 | 0.56 | 0.24 | 0.00 | 7.84 | 0.00 | 0.00 | | | |
| V | Gyros, Tsatsiki, Petr.burgonya | 2 242.89 | 536.58 | 35.89 | 15.96 | 3.87 | 60.03 | 0.00 | 0.65 |  | | |
| Összesen: | | 8 851.49 | 2 117.60 | 95.36 | 62.49 | 20.09 | 285.74 | 38.40 | 6.84 | | | |
| 2/27/2025 csütörtök | | Felső EGYMI Komló (00536) | | | | | | | | | | |
| R | Tej | 507.15 | 121.33 | 8.50 | 3.75 | 2.04 | 13.25 | 0.00 | 0.33 |  | | |
| | Alma | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.01 | | | |
| | Áfonyás dzsem | 195.62 | 46.80 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 11.60 | 10.68 | 0.00 | | | |
| | Liga margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.30 | 0.02 | 0.02 | 0.04 | | | |
| | Kukoricás kenyér | 714.78 | 171.00 | 5.76 | 0.60 | 0.00 | 35.40 | 0.00 | 0.72 |  | | |
| T | Kakaó | 775.24 | 185.46 | 8.74 | 4.03 | 2.20 | 28.36 | 14.99 | 0.34 |  | | |
| | 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 | Rostos almalé (100%-os) | 463.74 | 110.94 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 0.00 | 0.01 | | | |
| | Mustáros sült csirkecombfilé | 950.64 | 227.43 | 20.03 | 12.83 | 1.99 | 6.17 | 0.41 | 0.44 |          | | |
| | Bulgur | 1 355.30 | 324.23 | 9.83 | 6.63 | 0.82 | 60.70 | 0.00 | 0.23 |  | | |
| | Csemege uborka | 48.00 | 11.48 | 0.48 | 0.08 | 0.00 | 1.92 | 1.52 | 0.80 |  | | |



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

| 2/27/2025 csütörtök | | Felső EGYMI Komló (00536) | | U | Gyümölcsös joghurt | 358.23 | 85.70 | 3.25 | 2.25 | 1.50 | 16.62 | 15.25 | 0.00 | |
|------------------------|--|------------------------------|--|---|---------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 2/27/2025 csütörtök | | Felső EGYMI Komló (00536) | | | Kifli | 625.05 | 149.53 | 4.95 | 1.26 | 0.27 | 28.71 | 1.08 | 0.49 | |
| | | | | 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 | |
| | | | | | Edámi 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 | |
| | | | | | Kukoricás kenyér | 714.78 | 171.00 | 5.76 | 0.60 | 0.00 | 35.40 | 0.00 | 0.72 | |
| | | | | | Összesen: | 8 492.41 | 2 031.67 | 88.31 | 50.64 | 17.46 | 308.32 | 53.15 | 5.53 | |
| 2/28/2025 péntek | | Felső EGYMI Komló (00536) | | 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 | |
| | | | | | Füst ízesítésű párizsi | 364.00 | 87.08 | 4.40 | 7.60 | 3.12 | 0.48 | 0.16 | 0.88 | |
| | | | | | 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 | |
| | | | | T | Tej | 507.15 | 121.33 | 8.50 | 3.75 | 2.04 | 13.25 | 0.00 | 0.33 | |
| | | | | | Gyulai kolbászos vajkrém | 284.24 | 68.00 | 0.78 | 6.80 | 4.20 | 0.68 | 0.58 | 0.16 | |
| | | | | | Paprika | 16.38 | 3.92 | 0.24 | 0.06 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | |
| | | | | | Teljes kiőrl.kifli | 503.69 | 120.50 | 3.70 | 1.80 | 0.85 | 21.00 | 1.30 | 0.60 | |
| | | | | E | Tárkonyos harcsaraguleves | 777.68 | 186.05 | 13.09 | 7.55 | 2.39 | 16.14 | 0.80 | 1.03 | |



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|----------------------------|---|--------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2/28/2025 péntek | (00536) Felső ECSMIK | E | Mákos metélt | 2 268.28 | 542.65 | 16.10 | 15.93 | 3.13 | 83.08 | 19.98 | 0.70 | | |
| | | | Alma | 116.33 | 27.83 | 0.32 | 0.32 | 0.00 | 5.60 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | | Összesen: | 5 771.56 | 1 380.76 | 53.64 | 45.52 | 16.05 | 186.17 | 31.83 | 4.48 | | |

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM