



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.04.07. - 2025.04.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/7/2025 hétfő (00536) Felső EGYMI Komló		R	Tejbedara kakaós szórattal	1 952.65	466.92	14.55	5.62	2.79	88.52	41.72	0.83		
		T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Reszelt sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			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		
		E	Zöldséges zöldbableves	407.15	97.25	3.52	1.96	0.26	15.94	1.01	1.01		
			Savanyú vetreze	941.83	225.32	20.58	12.60	4.78	7.10	2.34	0.41		
			Kuszkusz	1 471.19	351.96	8.96	9.06	0.98	46.80	0.02	0.81		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
		U	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17		
		V	Lecsós sertésborda	1 016.26	243.12	20.50	13.06	3.24	10.51	0.51	1.21		
			Jázmin rizs	1 399.27	334.75	5.92	7.30	0.90	60.80	0.10	0.20		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	10 470.72	2 504.57	103.21	78.02	30.70	331.91	80.78	6.52		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/8/2025 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Pizzás csiga	1 237.28	296.00	5.20	14.50	7.20	35.20	4.90	1.50		
		T	Körözött	299.48	71.64	6.71	3.92	2.46	2.21	1.91	0.25		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
			Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		E	Almalé	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
			Rántott csirkemell	1 264.71	302.56	29.15	10.52	1.53	22.21	0.64	1.18		
			Sütőtökös burgonyapüré	900.31	215.39	5.60	1.60	0.75	43.35	2.90	2.16		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
		U	Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			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		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/8/2025 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23	
			Főtt bécsi rudacska	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05	
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00	
			Összesen:	8 556.13	2 046.92	89.23	61.98	23.81	276.35	50.84	10.37	
4/9/2025 szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	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	
			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	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	
			Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36	
		E	Zöldséges reszelttészta leves	349.39	83.59	2.58	1.91	0.24	13.79	0.14	1.29	
			Köményes sertéssült csíkok	932.17	223.01	20.71	13.39	3.38	4.67	0.14	1.09	
			Paradicsomos káposzta	1 293.40	309.43	6.41	8.22	0.93	52.42	28.78	0.90	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		U	Edámi 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	0.00	0.04	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/9/2025 szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	U	Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			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		
			Hamburger	2 298.39	549.85	19.36	22.79	9.27	64.42	11.66	2.23		
			Összesen:	9 138.63	2 186.29	88.73	79.11	25.41	273.38	65.20	9.28		
4/10/2025 csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Vajkrém	246.40	58.95	0.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.00		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		
		T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		E	Párolt rizs	1 452.61	347.52	6.53	7.68	0.89	62.62	0.54	0.28		
			Brokkolikrémleves	541.12	129.46	6.30	4.02	0.81	16.84	0.54	0.38		
			Pirított tökmag	183.89	43.99	2.37	3.61	0.60	0.25	0.00	0.00		
			Afrikai harcsapörkölt	638.10	152.65	14.85	8.36	0.75	4.24	0.34	1.08		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/10/2025 csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	E	Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
		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	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Sonkás sajtkrém	277.55	66.40	4.60	4.80	2.98	1.20	1.20	0.32		
			Zöldhagyma	40.50	9.69	0.55	0.06	0.01	2.20	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
			Összesen:	8 308.15	1 987.61	76.33	63.26	21.74	272.97	46.61	6.49		
4/11/2025 péntek	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Majorannás májas	412.98	98.80	4.64	8.00	3.28	2.24	0.52	0.72		
		T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Csokoládés gabonagolyó	672.00	160.77	2.32	1.40	0.32	33.60	13.32	0.00		
		E	Lencsegulyás	1 167.89	279.40	20.51	8.66	1.92	29.43	0.14	1.24		
			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:	5 694.18	1 362.25	55.14	38.10	10.44	195.53	43.20	3.54		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM