



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.05. - 2025.05.11.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír(sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/5/2025 hétfő (00536) Felsősz EGYMI Komló	R Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
	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 Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
	Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66		
	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 Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	454.23	108.67	3.94	4.40	1.18	13.15	0.82	0.40	    	
	Gyrosos csirkesült	641.89	153.56	24.77	5.68	0.79	0.65	0.00	0.78		
	Tzatziki	429.03	102.64	4.76	5.85	3.65	7.34	1.72	0.45		
	U Fahéjas csiga	806.74	193.00	2.50	10.25	5.25	12.75	7.10	0.37	 	
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		



# ISKOLA ÉTTEREM

5/5/2022		00536										
5/6/2025 kedd (00536) Felső EGYMI Komló	V	Rakott brokkoli	1 772.38	424.01	21.47	27.16	9.46	22.95	2.38	1.42		
		Összesen:	8 260.85	1 976.28	96.24	75.99	30.61	213.15	24.28	6.48		
	R	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		
	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		
		Fehér kenyér	597.00	142.82	4.75	0.50	0.00	28.75	0.05	0.75		
		Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
	E	Flekkén szelet	895.27	214.18	19.61	12.96	3.24	4.54	0.17	1.08		
		Almalé	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
		Kukoricás rizs	1 485.99	355.50	7.76	8.58	1.03	61.34	0.59	0.88		
		Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
	U	Tolle trappista sajt	518.32	124.00	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.97		
		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 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		



# ISKOLA ÉTTEREM

5/6/2025 kedd		(00536) Felső EGYMI Komló										
V	Körözött	266.51	63.76	5.89	3.58	2.25	1.84	1.73	0.24			
	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
	Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90			
	Összesen:	7 807.45	1 867.83	80.81	61.77	22.48	249.51	61.21	8.17			
<hr/>												
5/7/2025 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	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04			
	Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72			
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	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			
	Csokoládés gabonagolyó	840.00	200.96	2.90	1.75	0.40	42.00	16.65	0.00			
E	Zöldséges karalábéleves	404.59	96.64	3.17	2.36	0.32	15.27	0.89	0.42			
	Halfilé bakonyi módra	985.30	235.72	17.37	14.45	4.40	7.93	1.48	0.71			
	Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23			
	Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04			
U	Sváb füstölt sonka	126.65	30.30	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66			
	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08			



# ISKOLA ÉTTEREM

5/7/2025 szerda		(00536) Felső EGYMI Komló										
U	Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
	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			
	Hamburger	2 298.39	549.85	19.36	22.79	9.27	64.42	11.66	2.23			
Összesen:		8 981.34	2 148.50	86.61	66.59	25.10	297.59	50.08	6.73			
5/8/2025 csütörtök		(00536) Felső EGYMI Komló										
R	Tejbedara, Fahéjas szórat	1 946.12	465.58	12.76	4.23	2.04	93.57	46.65	0.34			
T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11			
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
E	Lebbencsleves	631.91	151.18	3.64	5.35	1.31	21.63	0.73	1.27			
	Aprópecsenye	824.52	197.25	19.33	11.97	3.13	2.84	0.26	0.78			
	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			
U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00			
	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			



# ISKOLA ÉTTEREM

5/8/2025 csütörtök		Felső EGYMI Komló (00536)										
V	Tonhalas pástétom	537.60	128.61	2.48	13.08	1.40	0.68	0.20	0.56			
	Zöldhagyma	20.25	4.84	0.27	0.03	0.00	1.10	0.00	0.01			
	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72			
	Őszibarack befőtt	180.80	43.25	0.36	0.02	0.01	11.64	16.96	0.00			
	Összesen:	8 918.75	2 133.65	82.79	56.04	14.20	323.39	104.70	6.59			
5/9/2025 péntek		Felső EGYMI Komló (00536)										
R	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			
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
	Zala felvágott	322.70	77.20	5.20	6.00	2.16	0.60	0.00	0.66			
	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60			
T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Sajos retexkrém	201.81	48.28	2.35	3.53	2.28	1.88	1.20	0.19			
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			
E	Babgulyás	1 390.74	332.71	21.57	11.30	2.31	35.70	0.14	0.84			
	Gyűrűs fánk csokoládés bevonattal	2 006.40	480.00	7.00	28.00	14.20	50.00	16.80	1.40			
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			



# ISKOLA ÉTTEREM

5/9/2025 péntek (00536) Felső EGYMI Komló	U	Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
		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 kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Összesen:	6 657.19	1 592.64	62.40	62.54	25.81	190.67	27.69	5.85		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!