



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/12/2025 hétfő	(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		
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
		T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
			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	Gyümölcsleves	689.44	164.94	3.58	0.99	0.42	34.39	16.98	0.47		
			Hentes tokány	950.77	227.46	19.92	14.20	3.96	4.70	0.71	0.63		
			Tört burgonya	979.87	234.42	6.25	0.50	0.06	50.00	0.00	0.62		
		U	Vaniliás puding csokiöntettel	391.88	93.75	1.37	1.00	0.62	19.62	0.00	0.85		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
		V	Mákos nudli	2 913.38	696.98	18.13	18.06	2.92	114.95	24.98	0.99		



ISKOLA ÉTTEREM

12/202	00536	V	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	9 194.40	2 199.62	82.90	47.63	12.04	352.22	65.25	6.37		
5/13/2025 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30		
			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		
		T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	10.01	0.00		
			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		
			Pírtott tökmag	183.89	43.99	2.37	3.61	0.60	0.25	0.00	0.00		
			Zöldséges bolognai ragu	1 529.17	365.83	20.33	25.83	10.30	12.52	5.59	1.29		
			Spagetti	1 494.64	357.57	12.00	8.29	1.13	58.32	0.00	0.76		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		U	Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		



ISKOLA ÉTTEREM

5/13/2025 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	U	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		
			Tejfölös túró	222.79	53.30	4.97	3.21	2.04	1.01	1.54	0.43		
			Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Összesen:	8 446.56	2 020.34	84.08	67.15	25.37	264.72	27.55	7.04		
5/14/2025 szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Almás-fahéjas zabkása	1 169.75	279.84	11.06	5.17	1.86	46.72	10.99	0.46		
		T	Tejeskávét	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	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		
			Csirkemell pörkölt	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.34	1.02		
			Felesborsófőzelék	1 095.38	262.05	14.41	4.77	0.60	40.05	0.00	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Mozzarella sajt	472.01	112.92	7.77	8.64	4.60	0.89	0.00	0.37		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		V	Dubarry halszelet	1 372.69	328.39	23.84	20.22	7.39	11.88	0.02	1.49		



ISKOLA ÉTTEREM

5/14/2025 szerda	(00536) Felső EGYMI	V	Hagymás törtburgonya	1 251.58	299.42	6.69	6.11	0.70	53.07	0.00	0.23		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Összesen:	9 119.24	2 181.62	110.72	65.58	21.11	279.39	35.84	8.27		
5/15/2025 csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	R	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		
			Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	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		
			Spenótos-fetáskrém	164.57	39.37	1.84	2.94	1.46	1.36	0.18	0.18		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		
		E	Csontleves	308.04	73.70	3.01	1.52	0.03	11.80	0.66	0.39		
			Fűszeres csirkecombfilé	661.28	158.20	17.59	9.10	1.54	0.09	0.00	0.61		
			Sárgarépás rizs	1 348.04	322.50	6.00	7.70	0.90	56.83	0.27	0.50		
			Vitamin saláta	204.72	48.98	1.17	0.14	0.02	10.55	5.99	0.24		
		U	Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		



ISKOLA ÉTTEREM

5/15/2025 csütörtök	Felső EGYMI Komló (00536)	U	Vajas ízű margarin	296.36	70.90	0.04	8.00	2.20	0.04	0.02	0.03		
		V	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		
			Füstölt sajt	433.05	103.60	12.16	7.04	4.36	0.08	0.08	0.60		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Zöldhagyma	20.25	4.84	0.27	0.03	0.00	1.10	0.00	0.01		
			Összesen:	7 671.57	1 835.32	84.04	50.53	16.21	257.89	33.25	7.00		
5/16/2025 péntek	Felső EGYMI Komló (00536)	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		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
			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	Palócleves	1 070.62	256.13	14.70	12.09	3.95	21.54	2.06	1.60		
			Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		



ISKOLA ÉTTEREM

5/16/2025 péntek (00536) Felső EGYMI Komló	E	Kakaós piskóta	1 084.47	259.44	7.95	5.87	2.06	42.71	22.52	0.54	 	
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		U Gyümölcsös jogurt	585.20	140.00	4.90	3.60	2.30	14.80	14.30	0.15		
		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		
		Főtt bécsi rudacska	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05		
		Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
		Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
		Összesen:	8 470.59	2 026.46	74.50	64.56	20.39	271.01	74.02	7.81		
5/17/2025 szombat (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		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
		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	Bácskai rizseshús	2 371.80	567.42	25.96	21.57	4.24	66.60	0.54	2.02		
		Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		



ISKOLA ÉTTEREM

5/17/2025 szombat	(00536) Felső EGYMI Közmű	E	Narancslé	480.70	115.00	1.75	1.00	0.20	23.75	25.25	0.02		
		U	Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	6 444.41	1 541.73	62.27	46.07	18.42	215.31	55.74	5.18		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!