



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.19. - 2025.05.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/19/2025 hétfő	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Tojáskrém	317.52	75.96	4.20	5.22	1.58	0.36	0.22	0.44		
			Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
		T	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50		
		E	Köménymaglevés	350.70	83.90	1.48	4.35	1.16	8.83	0.14	0.10		
			Lenmagos húspogácsa	1 618.34	387.16	18.33	28.63	6.80	13.47	0.27	1.16		
			Lencsefőzelék	1 561.35	373.53	20.84	10.39	2.61	48.72	1.30	0.24		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	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	Znaimi sertésborda	1 120.25	268.00	20.57	18.13	6.01	5.35	1.56	1.24		



ISKOLA ÉTTEREM

19/202	00536	V	Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42	
			Összesen:	9 298.25	2 224.46	103.88	77.46	22.19	265.23	33.46	6.92	
5/20/2025 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Karamell	578.59	138.42	6.80	3.00	1.63	20.89	10.29	0.27	
			Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16	
			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	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	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		E	Brokkolikrémleves	541.12	129.46	6.30	4.02	0.81	16.84	0.54	0.38	
			Harcsapaprikás	911.52	218.07	16.32	12.38	2.81	10.02	1.93	0.84	
			Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23	
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
		U	Gouda sajt	597.41	142.92	9.98	10.98	6.15	0.89	0.00	0.82	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	



ISKOLA ÉTTEREM

5/20/2025 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		V	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		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Kockasajt (Sajtfalat)	251.88	60.26	2.24	4.90	3.14	2.96	1.70	0.24		
			Összesen:	8 405.26	2 010.85	84.01	65.07	23.43	274.94	36.30	6.76		
5/21/2025 szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Csokoládés gabonagolyó	672.00	160.77	2.32	1.40	0.32	33.60	13.32	0.00		
		T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Snidlinges túró	224.75	53.77	5.00	3.22	2.04	1.11	1.54	0.34		
		E	Paradicsom leves	725.45	173.55	3.10	4.28	0.52	30.84	18.39	0.89		
			Sertésborda parasztosan	2 387.39	571.15	29.00	24.25	5.88	57.61	0.26	0.76		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
		U	Szilvás muffin	1 029.74	246.35	3.15	11.70	5.34	31.82	15.20	0.26		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		V	Rozmaringos csirkecomb	627.93	150.22	20.94	6.81	1.51	1.02	0.18	0.93		
			Rizi-bizi	1 598.77	382.48	9.33	7.84	0.89	68.09	0.32	0.26		



ISKOLA ÉTTEREM

12/21/202	(00536)	V	Vegyes vágott savanyúság	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.48	
			Összesen:	8 828.50	2 112.10	88.48	65.17	18.92	286.85	63.31	5.31	
5/22/2025 csütörtök	(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	
			Zala felvágott	322.70	77.20	5.20	6.00	2.16	0.60	0.00	0.66	
			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	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	
			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	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
			Fehér kenyér	597.00	142.82	4.75	0.50	0.00	28.75	0.05	0.75	
		E	Zöldséges sertésragu	948.93	227.02	19.05	13.15	3.06	7.75	0.00	1.01	
			Párolt rizs	1 452.61	347.52	6.53	7.68	0.89	62.62	0.54	0.28	
			Sajtkrémleves	724.44	173.31	9.41	10.36	5.69	11.01	0.89	1.05	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00	



ISKOLA ÉTTEREM

5/22/2025 csütörtök	Felső EGYMI Komló (00536)	U	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	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Tolle trappista sajt	518.32	124.00	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.97		
			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		
			Összesen:	8 461.32	2 024.24	88.87	63.95	24.18	279.39	47.84	7.18		
5/23/2025 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	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Szendvics sonka	214.02	51.20	6.00	2.40	1.00	1.44	0.84	1.08		
			Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Tyrokafteri (joghurtos paprikakrém)	121.93	29.17	1.05	1.76	0.91	2.21	0.27	0.11		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		E	Csirke raguleves	658.27	157.48	16.50	4.03	0.57	13.48	0.11	0.97	     	
			Burgonyás tészta	2 294.49	548.92	16.94	9.65	1.29	97.18	0.41	0.94	 	
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		



ISKOLA ÉTTEREM

5/23/2025 péntek	(00536) Felső EGYMI Komló	U	Reszelt sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		
			Zöldhagyma	20.25	4.84	0.27	0.03	0.00	1.10	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	6 384.59	1 527.41	74.20	37.91	13.71	217.11	12.67	6.98		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!