



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	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tejbedara, kakaós sz.Alsós	1 611.36	385.35	12.32	4.57	2.25	72.98	30.90	0.65		0.00
		T	Kakaó 0,20l Komló alsós	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		0.00
			Reszelt sajt alsós	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		0.00
			Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		0.00
			Uborka(kígyó)	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		0.00
			Teljes kiőrl.kenyér 0,50kg Rie	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		0.00
		E	Zöldséges zöldbableves alsós	333.41	79.63	2.86	1.58	0.21	13.12	0.80	0.77		0.00
			Savanyú vetreze (s.c.) alsós	804.85	192.55	18.16	10.64	4.05	5.77	1.88	0.39		0.00
			Kuszkusz alsós	1 247.82	298.52	7.84	6.88	0.74	40.95	0.02	0.61		0.00
			Pöttyös natúr rudi 30 gr.	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		0.00
		U	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		0.00
			Tejszelet Kinder 28 gr	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17		0.00
		V	Lecsós sertésborda alsós	865.86	207.14	18.02	11.28	2.84	8.07	0.41	0.94		0.00
			Jázmin rizs alsós	1 219.97	291.86	5.18	6.27	0.77	53.20	0.08	0.20		0.00
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		0.00
			Összesen:	9 300.85	2 224.80	92.26	68.49	27.84	296.33	69.17	5.52		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/8/2025 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	UHT tej 1,5%	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		0.00
			Pizzás csiga 50gr.Aranycipó	1 237.28	296.00	5.20	14.50	7.20	35.20	4.90	1.50		0.00
		T	Körözött túró alsós	215.96	51.67	4.99	2.76	1.73	1.59	1.37	0.23		0.00
			Kukoricás kenyér 750gr., Riege	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		0.00
			UHT tej 1,5%	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		0.00
		E	Rántott csirkemell alsós	1 099.48	263.03	23.49	10.10	1.41	19.02	0.58	0.92		0.00
			Sűtőtökös burgonyapüré alsós	720.25	172.31	4.48	1.28	0.60	34.68	2.32	1.73		0.00
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		0.00
			Csemege uborka 4100 / 2200 gr.	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		0.00
			Almalé HD.1/1 100%	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		0.00
		U	Kaiser Paprikás s.szalámi 500	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		0.00
			Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		0.00
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		0.00
			Teljes kiőrl.kifli 50g Aranyci	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		35.00
		V	Tea 0,25l Komló alsós	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/8/2025 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Univer ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		0.00
			Főtt bécsi rudacska Alsós	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		0.00
			Kukoricás kenyér 750gr., Riege	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		0.00
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		0.00
			Összesen:	7 962.52	1 904.92	79.29	57.51	22.04	261.23	49.47	9.34		35.00
4/9/2025 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea 0,25l Komló alsós	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		0.00
			Hamé tonhalas pástétom, 100gr.	537.60	128.61	2.48	13.08	1.40	0.68	0.20	0.56		0.00
			Uborka(kígyó)	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		0.00
			Kukoricás kenyér 750gr., Riege	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		0.00
		T	UHT tej 1,5%	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		0.00
			Fonottka 50gr., Aranycipó	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36		0.00
		E	Zölds. reszelttészta leves A.	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28		0.00
			Köményes s.sült csíkok alsós	777.87	186.09	17.39	11.22	2.84	3.69	0.09	0.76		0.00
			Paradicsomos káposzta A.	1 066.32	255.10	5.23	6.22	0.71	44.57	25.93	0.68		0.00
			Teljes kiőrl.kenyér 0,50kg Rie	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		0.00
		U	Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/9/2025 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	Delma szendv.marg.20%zs.450g r.	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		0.00
			Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		0.00
			Teljes kiőrlésű zsemle 50g Ara	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		0.00
		V	Tea 0,25l Komló alsós	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		0.00
			Hamburger alsós	2 298.39	549.85	19.36	22.79	9.27	64.42	11.66	2.23		0.00
			Összesen:	8 648.47	2 069.01	82.62	73.43	23.83	263.07	62.27	8.63		0.00
4/10/2025 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	UHT tej 1,5%	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		0.00
			Natúr vajkrém 1/1	246.40	58.95	0.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.00		0.00
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		0.00
			Császárszemle 65 gr.,Aranycipő	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		0.00
		T	Tejeskávét 0,20l Komló	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		0.00
			Teljes kiőrl.kenyér 0,50kg Rie	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		0.00
			Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		0.00
			Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66		0.00
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		0.00
		E	Párolt rizs alsós EGYMI	1 270.01	303.83	5.70	6.72	0.78	54.75	0.43	0.27		0.00
			Brokkolikrémleves alsós	431.40	103.21	5.32	2.89	0.62	13.82	0.54	0.36		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/10/2025 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	E	Pírtott tökmag alsós	157.62	37.71	2.03	3.09	0.51	0.22	0.00	0.00		0.00
			Afrikai harcsapörkölt alsós	553.89	132.51	13.16	7.22	0.64	3.51	0.27	0.93		0.00
			Céklasaláta 4250/2000 gr. 5/1,	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		0.00
		U	Áfonyás muffin (cuki)	1 038.44	248.43	3.15	12.13	5.33	31.96	16.61	0.26		0.00
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		0.00
		V	Tea 0,25l Komló alsós	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		0.00
			Sonkás sajtkrém fzs.Tolle 100g	277.55	66.40	4.60	4.80	2.98	1.20	1.20	0.32		0.00
			Zöldhagyma csomós (kg.)	40.50	9.69	0.55	0.06	0.01	2.20	0.00	0.01		0.00
			Fehér kenyér 1kg, Rieger	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		0.00
			Összesen:	7 889.88	1 887.55	72.42	59.50	21.24	260.50	45.81	6.24		0.00
4/11/2025 péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea 0,25l Komló alsós	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		0.00
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		0.00
			Teljes kiőrlésű zsemle 50g Ara	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		0.00
			Kaiser majorannás májas 120gr.	412.98	98.80	4.64	8.00	3.28	2.24	0.52	0.72		0.00
		T	UHT tej 1,5%	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		0.00
			Gasztro csokoládés gabonagolyó	672.00	160.77	2.32	1.40	0.32	33.60	13.32	0.00		0.00
		E	Lencsegulyás (sc.) alsós EGYMI	1 079.59	258.28	16.94	10.03	1.89	24.68	0.12	1.03		0.00
			Mákos metélt alsós	1 879.27	449.59	13.58	12.75	2.46	69.60	14.99	0.64		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/11/2025 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	E	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		0.00
	U	Kaiser majorannás májas 120gr.	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54		0.00
		Zöldhagyma csomós (kg.)	40.50	9.69	0.55	0.06	0.01	2.20	0.00	0.01		0.00
		Teljes kiőrlésű zsemle 50g Ara	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		0.00
		Összesen:	6 026.91	1 441.86	56.83	43.00	12.36	201.83	38.83	4.42		0.00

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM