



# 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<br>hétfő | (00533)<br>Alsós 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             | 922.82       | 220.77         | 5.82        | 0.93     | 0.11           | 46.15          | 0.00      | 0.42   |            |          |
|                   |                              |   | Tavaszi zöldségleves vajgaluskával | 344.64       | 82.45          | 2.94        | 3.44     | 0.94           | 9.80           | 0.55      | 0.34   |            |          |
|                   |                              |   | Gyrosos csirkesült                 | 514.57       | 123.10         | 19.83       | 4.55     | 0.63           | 0.55           | 0.00      | 0.64   |            |          |
|                   |                              |   | 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

|                  |                              |   |                        |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|------------------|------------------------------|---|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 5/5/2021         | 00533                        | V | Rakott brokkoli        | 1 504.74 | 359.99   | 18.24 | 23.11 | 8.10  | 19.36  | 2.06  | 1.14 |  |  |
|                  |                              |   | Összesen:              | 7 666.62 | 1 834.13 | 86.56 | 69.53 | 28.81 | 202.08 | 23.69 | 6.00 |  |  |
| 5/6/2025<br>kedd | (00533)<br>Alsós EGYMI Komló | 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    | 458.13   | 109.60   | 5.20  | 10.00 | 3.08  | 0.00   | 0.00  | 0.84 |  |  |
|                  |                              |   | 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 | Flekken szelet         | 776.85   | 185.85   | 17.37 | 11.20 | 2.84  | 3.68   | 0.14  | 0.81 |  |  |
|                  |                              |   | Almalé                 | 384.56   | 92.00    | 0.80  | 0.80  | 0.18  | 22.00  | 20.00 | 0.02 |  |  |
|                  |                              |   | Kukoricás rizs         | 1 249.79 | 298.99   | 6.47  | 7.46  | 0.89  | 51.11  | 0.49  | 0.86 |  |  |
|                  |                              |   | Céklasaláta            | 108.26   | 25.90    | 0.49  | 0.07  | 0.00  | 5.74   | 4.34  | 0.53 |  |  |
|                  |                              | U | Tolle trappista sajt   | 453.53   | 108.50   | 9.70  | 9.84  | 6.25  | 0.56   | 0.00  | 0.85 |  |  |
|                  |                              |   | 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<br>kedd   | (00533)<br>Alsós EGYMI Komló | V | Körözött                 | 212.65   | 50.87    | 4.96  | 2.75  | 1.73  | 1.43   | 1.37  | 0.23 |  |  |
|                    |                              |   | 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:                | 7 108.04 | 1 700.50 | 73.40 | 53.95 | 19.71 | 231.61 | 55.10 | 7.46 |  |  |
| 5/7/2025<br>szerda | (00533)<br>Alsós 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  | 328.92   | 78.55    | 2.60  | 1.82  | 0.25  | 12.62  | 0.72  | 0.37 |  |  |
|                    |                              |   | Halfilé bakonyi módra    | 822.32   | 196.73   | 15.16 | 11.92 | 3.63  | 6.23   | 1.13  | 0.61 |  |  |
|                    |                              |   | Bulgur                   | 1 177.12 | 281.61   | 8.60  | 5.57  | 0.69  | 53.11  | 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<br>szerda    | (00533)<br>Alsós EGYMI Komló | U | Uborka                    | 9.83     | 2.35     | 0.20  | 0.02  | 0.00  | 0.34   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                       |                              |   | Teljes kiórl.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:                 | 8 564.51 | 2 048.80 | 82.60 | 62.46 | 24.13 | 285.65 | 49.56 | 6.58 |  |  |
| 5/8/2025<br>csütörtök | (00533)<br>Alsós EGYMI Komló | R | Tejbedara, Fahéjas szórát | 1 563.76 | 374.11   | 10.58 | 3.42  | 1.63  | 74.80  | 34.37 | 0.27 |  |  |
|                       |                              | T | Tejeskávét                | 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 kiórlésű kenyér    | 555.94   | 133.00   | 4.90  | 1.20  | 0.30  | 24.10  | 0.15  | 0.45 |  |  |
|                       |                              | E | Lebbencsleves             | 521.29   | 124.71   | 3.02  | 4.44  | 1.10  | 17.75  | 0.61  | 1.03 |  |  |
|                       |                              |   | Aprópecsenye              | 714.04   | 170.82   | 17.15 | 10.22 | 2.73  | 2.36   | 0.20  | 0.76 |  |  |
|                       |                              |   | Finomfőzelék              | 672.23   | 160.82   | 6.44  | 5.74  | 0.85  | 20.53  | 1.93  | 0.98 |  |  |
|                       |                              |   | Teljes kiórlésű 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<br>csütörtök | (00533)<br>Alsós EGYMI Komló | 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:                         | 8 196.23 | 1 960.80 | 76.76 | 51.47 | 13.02 | 296.72 | 91.93 | 6.23 |  |  |
| 5/9/2025<br>péntek    | (00533)<br>Alsós EGYMI Komló | 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 |  |  |
|                       |                              |   | Sajtos rettekkrém                 | 198.86   | 47.57    | 2.30  | 3.52  | 2.28  | 1.75   | 1.20  | 0.18 |  |  |
|                       |                              |   | Kukoricás kenyér                  | 595.65   | 142.50   | 4.80  | 0.50  | 0.00  | 29.50  | 0.00  | 0.60 |  |  |
|                       |                              | E | Babgulyás                         | 1 029.64 | 246.33   | 15.68 | 9.33  | 1.88  | 24.55  | 0.11  | 0.79 |  |  |
|                       |                              |   | Gyűrűs fánk csokoládés bevonattal | 1 003.20 | 240.00   | 3.50  | 14.00 | 7.10  | 25.00  | 8.40  | 0.70 |  |  |
|                       |                              |   | Alma                              | 145.41   | 34.79    | 0.40  | 0.40  | 0.00  | 7.00   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                       |                              |   | Fehér kenyér                      | 358.20   | 85.69    | 2.85  | 0.30  | 0.00  | 17.25  | 0.03  | 0.45 |  |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                    |                                 |   |                        |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                     |  |
|--------------------|---------------------------------|---|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 5/9/2025<br>péntek | (00533)<br>Alsós EGYMI<br>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:              | 5 648.14 | 1 351.24 | 55.81 | 46.86 | 18.28 | 171.64 | 19.29 | 5.54 |                                                                                     |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!