



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	(00533) Alsós 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	294.68	70.50	1.24	3.66	0.99	7.41	0.12	0.10		
			Lenmagos húspogácsa	1 421.58	340.09	15.70	25.54	5.86	11.38	0.23	0.91		
			Lencsefőzelék	1 318.52	315.44	17.76	8.58	2.11	41.41	1.04	0.23		
			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	953.63	228.14	18.10	15.40	5.09	4.03	1.26	0.97		



ISKOLA ÉTTEREM

19/202	00533	V	Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42	
			Összesen:	8 546.34	2 044.59	94.95	68.82	19.62	249.06	32.84	6.39	
5/20/2025 kedd	(00533) Alsós 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	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84	
			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	431.40	103.21	5.32	2.89	0.62	13.82	0.54	0.36	
			Harcsapaprikás	781.66	187.00	14.35	10.62	2.31	8.22	1.61	0.76	
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23	
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
		U	Gouda sajt	522.73	125.06	8.73	9.60	5.38	0.78	0.00	0.72	
			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	(00533) Alsós 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:	7 798.29	1 865.65	77.28	57.24	21.07	262.42	35.98	6.35		
5/21/2025 szerda	(00533) Alsós 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	196.34	46.97	4.47	2.77	1.76	0.94	1.34	0.23		
		E	Paradicsom leves	616.87	147.58	2.58	3.26	0.40	27.15	17.05	0.78		
			Sertésborda parasztosan	2 053.42	491.25	24.01	19.98	4.81	52.39	0.17	0.63		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		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	494.99	118.42	16.74	5.35	1.19	0.63	0.07	0.78		
			Rizi-bizi	1 379.87	330.11	7.81	6.84	0.78	58.86	0.27	0.25		



ISKOLA ÉTTEREM

5/22/2025	(00533)	V	Vegyes vágott savanyúság	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.48	
			Összesen:	7 990.23	1 911.56	76.65	56.96	17.02	267.33	60.90	4.73	
5/22/2025 csütörtök	(00533) Alsós 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	770.54	184.34	14.25	11.48	2.48	5.71	0.00	0.76	
			Sajtkrémleves	586.52	140.32	7.61	8.38	4.54	8.95	0.67	0.96	
			Párolt rizs	1 270.01	303.83	5.70	6.72	0.78	54.75	0.43	0.27	
			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 (00533) Alsós EGYMI Komló	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:	7 962.41	1 904.88	81.44	59.34	22.34	267.42	47.51	6.83		
5/23/2025 péntek (00533) Alsós 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		
		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	Csirkeraguleves	524.83	125.56	13.36	2.90	0.42	11.24	0.09	0.73	     	
		Burgonyás tészta	2 011.10	481.12	14.87	8.33	1.11	85.43	0.34	0.80	 	
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		



ISKOLA ÉTTEREM

5/23/2025 péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	Reszelt sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			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:	5 896.97	1 410.76	67.63	34.30	12.61	202.88	12.39	6.41		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!