



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.26. - 2025.06.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/26/2025 hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		T	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		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Kertészleves	259.46	61.94	2.71	1.21	0.18	9.77	0.50	0.70		
			Főtt hús	532.56	127.41	16.80	6.48	2.31	0.32	0.00	0.76		
			Kapormártás	382.00	91.39	2.38	5.81	2.47	7.37	0.87	0.65		
			Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.60		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Kakaós csiga	718.96	172.00	2.75	7.40	4.00	23.25	7.60	0.25		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM

26/202	00533	V	Tejfölös langalló	1 637.27	391.69	14.86	15.28	7.00	48.53	1.29	0.65		
			Összesen:	8 433.49	2 017.46	82.86	70.63	30.89	260.97	20.62	5.82		
5/27/2025 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	321.02	76.80	4.80	6.00	2.28	0.84	0.20	0.80		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		E	Párolt rizs	1 270.01	303.83	5.70	6.72	0.78	54.75	0.43	0.27		
			Fokhagymakrém leves	439.82	105.22	3.34	4.81	1.73	12.02	1.29	0.94		
			Ajvármártásos húscsíkok	1 234.47	295.33	22.10	21.64	9.45	3.75	1.42	0.78		
		U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Tejhabos puding	643.72	154.00	1.40	4.20	3.50	27.48	21.70	0.26		
		V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM

5/27/2025 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Körözött	212.65	50.87	4.96	2.75	1.73	1.43	1.37	0.23		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Összesen:	8 039.00	1 923.21	74.85	60.79	24.74	265.86	58.10	6.74		
5/28/2025 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00		
			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	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Tarhonyaleves	306.57	73.34	2.04	1.79	0.18	11.83	0.70	0.79		
			Dinó figurák	634.27	151.74	5.70	7.77	1.58	13.82	0.42	0.77		
			Zöldborsófőzelék	912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	0.27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		



ISKOLA ÉTTEREM

5/28/2025 szerda (00533) Alsós EGYMI Komló	U	Trappista sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63			
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.00	0.04		
		Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.00	0.01		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.00	0.60		
		Csirkecombfilé zöldséges bulgurral	1 513.64	333.89	25.00	6.86	1.27	52.05	0.53	0.00	2.19		
		Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.00	0.60		
		Összesen:	8 474.24	1 999.12	94.55	47.00	14.28	298.33	21.72	0.00	8.41		
5/29/2025 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			
		Tonhalas pástétom	54.51	13.04	0.25	1.31	0.14	0.07	0.01	0.00	0.06		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.00	0.01		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.00	0.72		
	T	Meggyes házi joghurt	488.49	116.86	5.65	2.00	1.05	17.61	5.00	0.00	0.18		
		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.00	0.49		
	E	Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.00	0.42		
		Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.00	0.50		
		Ratatouille csirkemell	606.94	145.20	21.16	4.10	0.57	5.50	0.00	0.00	0.75		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.00	0.54		
		Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.00	0.50		



ISKOLA ÉTTEREM

5/29/2025 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	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		
			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		
			Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
			Póréhagyma	23.12	5.53	0.33	0.05	0.00	0.95	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Összesen:	7 050.17	1 686.65	76.15	38.11	13.70	251.74	24.70	6.37		
5/30/2025 péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Halkrém	289.51	69.26	4.65	5.46	2.53	0.49	0.44	0.18		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		



ISKOLA ÉTTEREM

5/30/2025 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	E	Jókai bableves csipetkével	1 268.70	303.42	17.96	11.28	3.78	24.55	1.02	0.54		
		Túrós metélt	1 948.48	466.14	19.36	14.64	5.60	61.95	13.69	0.29		
	U	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Epres zabrudi	514.14	123.00	1.90	4.20	2.60	19.00	8.40	0.04		
		Összesen:	6 494.55	1 553.63	69.87	47.58	18.40	197.34	32.77	2.93		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!