



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.02. - 2025.06.08.

|                   | Diéta                        |   | Étlap tétel                     | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|-------------------|------------------------------|---|---------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 6/2/2025<br>hétfő | (00536)<br>Felső EGYMI Komló | R | Tea 0,25l Komló felsős          | 163.71       | 39.17          | 0.40        | 0.08     | 0.00           | 9.13           | 8.99      | 0.00   |            | 0.00     |
|                   |                              |   | Tonhalas pástétom Hamé 100 gr   | 545.07       | 130.40         | 2.48        | 13.08    | 1.40           | 0.68           | 0.20      | 0.56   |            | 0.00     |
|                   |                              |   | Hónapos retek                   | 18.27        | 4.37           | 0.36        | 0.03     | 0.00           | 0.66           | 0.00      | 0.04   |            | 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 | Kakaó 0,20l Komló felsős        | 620.19       | 148.37         | 6.99        | 3.22     | 1.76           | 22.69          | 11.99     | 0.27   |            | 0.00     |
|                   |                              |   | Vajkrém natúr 1/1 finó          | 246.40       | 58.95          | 1.80        | 6.00     | 3.60           | 0.64           | 0.00      | 0.16   |            | 0.00     |
|                   |                              |   | Sajtos kifi 50 gr., Rieger      | 638.00       | 152.63         | 5.20        | 1.50     | 0.45           | 28.70          | 1.10      | 0.50   |            | 0.00     |
|                   |                              | E | Zöldséges zellerleves felsős    | 374.07       | 89.34          | 2.84        | 1.93     | 0.26           | 14.56          | 0.60      | 0.39   |            | 0.00     |
|                   |                              |   | Serpenyősborg.virslis felős     | 1 718.75     | 411.19         | 15.26       | 17.83    | 6.64           | 46.36          | 0.41      | 2.08   |            | 0.00     |
|                   |                              |   | Csemege uborka 4100 / 2200 gr.  | 48.00        | 11.48          | 0.48        | 0.08     | 0.00           | 1.92           | 1.52      | 0.80   |            | 0.00     |
|                   |                              |   | Teljes kiőrl.kenyér 0,50kg Rie  | 667.13       | 159.60         | 5.88        | 1.44     | 0.36           | 28.92          | 0.18      | 0.54   |            | 0.00     |
|                   |                              | 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     |
|                   |                              |   | Vizes zsemle 55 gr., Rieger     | 695.20       | 166.32         | 5.61        | 0.66     | 0.00           | 33.16          | 0.11      | 0.60   |            | 0.00     |
|                   |                              |   | Csirkemell sonka, Kedvenc Ízek  | 136.69       | 32.70          | 4.50        | 1.35     | 0.42           | 0.60           | 0.12      | 0.66   |            | 0.00     |
|                   |                              |   | Zöldpaprika                     | 24.57        | 5.88           | 0.36        | 0.09     | 0.00           | 0.90           | 0.00      | 0.00   |            | 0.00     |



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                   |                              |   |                                |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |
|-------------------|------------------------------|---|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 6/2/2025<br>hétfő | (00536)<br>Felső EGYMI Komló | V | Szilvatölt.gombóc (V.)felsős   | 2 120.28 | 507.24   | 10.56 | 7.35  | 1.23  | 94.30  | 28.34 | 0.81 |          | 0.00 |
|                   |                              |   | Fahéjas tejföl felős           | 438.37   | 104.87   | 2.08  | 9.60  | 6.24  | 2.58   | 3.44  | 0.08 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 0.00 |
|                   |                              |   | Alma                           | 145.41   | 34.79    | 0.40  | 0.40  | 0.00  | 7.00   | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 0.00 |
|                   |                              |   | Összesen:                      | 9 352.51 | 2 237.30 | 70.98 | 66.24 | 22.67 | 328.22 | 57.00 | 8.26 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 0.00 |
| 6/3/2025<br>kedd  | (00536)<br>Felső EGYMI Komló | R | Tea 0,25l Komló felsős         | 163.71   | 39.17    | 0.40  | 0.08  | 0.00  | 9.13   | 8.99  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 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 |
|                   |                              |   | Főtt tojás (1) reggeli felsős  | 276.19   | 66.07    | 5.40  | 4.80  | 1.24  | 0.24   | 0.00  | 0.14 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 0.00 |
|                   |                              |   | Paradicsom                     | 27.47    | 6.57     | 0.30  | 0.06  | 0.01  | 1.20   | 0.00  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 0.00 |
|                   |                              |   | Fehér kenyér 1kg, Rieger       | 716.40   | 171.39   | 5.70  | 0.60  | 0.00  | 34.50  | 0.06  | 0.90 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 0.00 |
|                   |                              | T | Kapros túró felsős             | 224.76   | 53.77    | 4.98  | 3.22  | 2.04  | 1.12   | 1.54  | 0.14 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 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 |
|                   |                              |   | UHT tej 1,5%                   | 507.15   | 121.33   | 8.50  | 3.75  | 2.04  | 13.25  | 0.00  | 0.33 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 0.00 |
|                   |                              | E | Fahéjas szilvaleves mir.felsős | 484.85   | 115.99   | 2.32  | 0.52  | 0.27  | 24.69  | 11.99 | 0.54 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 0.00 |
|                   |                              |   | Tavaszi rizses cs.mell felsős  | 1 934.19 | 462.72   | 26.96 | 8.57  | 1.08  | 68.79  | 0.00  | 1.78 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 0.00 |
|                   |                              |   | Káposzta saláta felsős         | 191.99   | 45.93    | 1.49  | 0.21  | 0.02  | 9.23   | 4.00  | 0.23 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 0.00 |
|                   |                              | U | Sajtos pogácsa 85 gr., Aranyci | 1 345.21 | 321.82   | 7.82  | 16.83 | 7.82  | 39.10  | 1.02  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 0.00 |



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                    |                              |   |                                |          |          |       |       |       |        |       |      |  |       |
|--------------------|------------------------------|---|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|-------|
| 6/3/2025<br>kedd   | (00536)<br>Felső EGYMI Komló | V | Tea 0,25l Komló felsős         | 163.71   | 39.17    | 0.40  | 0.08  | 0.00  | 9.13   | 8.99  | 0.00 |  | 0.00  |
|                    |                              |   | Sonkás sajkrém 100 gr.Mizo     | 262.50   | 62.80    | 4.40  | 3.60  | 2.40  | 3.20   | 2.40  | 0.60 |  | 0.00  |
|                    |                              |   | Paprika Kaliforniai            | 38.70    | 9.26     | 0.30  | 0.09  | 0.01  | 1.81   | 0.00  | 0.00 |  | 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:                      | 7 646.79 | 1 829.38 | 79.59 | 45.21 | 17.53 | 274.01 | 39.22 | 6.05 |  | 0.00  |
| 6/4/2025<br>szerda | (00536)<br>Felső EGYMI Komló | R | Almás-fehéjas zabkása felsős   | 1 169.75 | 279.84   | 11.06 | 5.17  | 1.86  | 46.72  | 10.99 | 0.46 |  | 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  |
|                    |                              |   | Liga margarin 20%zsírt 450 gr  | 37.62    | 9.00     | 0.02  | 1.00  | 0.30  | 0.02   | 0.02  | 0.04 |  | 0.00  |
|                    |                              |   | Tavaszi felvágott, Pick        | 262.09   | 62.70    | 3.60  | 5.10  | 2.10  | 0.57   | 0.18  | 0.66 |  | 0.00  |
|                    |                              |   | Vizes zsemle 55 gr., Rieger    | 695.20   | 166.32   | 5.61  | 0.66  | 0.00  | 33.16  | 0.11  | 0.60 |  | 0.00  |
|                    |                              | E | Zöldséges karfiollevés felsős  | 380.30   | 90.98    | 3.22  | 2.42  | 0.30  | 13.86  | 0.65  | 0.36 |  | 0.00  |
|                    |                              |   | Tejszínes-par.halragu felsős   | 1 079.62 | 258.28   | 16.43 | 14.73 | 5.13  | 13.19  | 3.94  | 0.60 |  | 0.00  |
|                    |                              |   | Tészta köret 4 toj.* felsős    | 1 492.95 | 357.17   | 10.40 | 6.40  | 1.01  | 64.00  | 0.08  | 0.56 |  | 0.00  |
|                    |                              |   | Banán                          | 351.02   | 83.98    | 1.04  | 0.08  | 0.00  | 19.36  | 0.00  | 0.04 |  | 0.00  |
|                    |                              | U | 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.kifli 50g Aranyci | 503.69   | 120.50   | 3.70  | 1.80  | 0.85  | 21.00  | 1.30  | 0.60 |  | 35.00 |



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                       |                              |   |                                 |          |          |       |       |       |        |       |      |  |        |
|-----------------------|------------------------------|---|---------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--------|
| 6/4/2025<br>szerda    | (00536)<br>Felső EGYMI Komló | U | Mozzarella sajt                 | 472.01   | 112.92   | 7.77  | 8.64  | 4.60  | 0.89   | 0.00  | 0.37 |  | 0.00   |
|                       |                              | V | Tea 0,25l Komló felsős          | 163.71   | 39.17    | 0.40  | 0.08  | 0.00  | 9.13   | 8.99  | 0.00 |  | 0.00   |
|                       |                              |   | Pizza-olaszos Felső             | 1 991.49 | 476.43   | 21.19 | 11.51 | 4.11  | 71.63  | 7.32  | 1.78 |  | 100.00 |
|                       |                              |   | Összesen:                       | 9 052.62 | 2 165.70 | 91.46 | 61.61 | 22.19 | 304.49 | 33.60 | 6.39 |  | 135.00 |
| 6/5/2025<br>csütörtök | (00536)<br>Felső 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   |
|                       |                              |   | Spen.-krémf.twister 100gr Aran  | 1 187.12 | 284.00   | 5.90  | 15.60 | 7.50  | 29.20  | 2.00  | 0.41 |  | 0.00   |
|                       |                              | T | Karamell felsős                 | 578.59   | 138.42   | 6.80  | 3.00  | 1.63  | 20.89  | 10.29 | 0.27 |  | 0.00   |
|                       |                              |   | Főtt tojás (3/4) felsős         | 207.14   | 49.55    | 4.05  | 3.60  | 0.93  | 0.18   | 0.00  | 0.11 |  | 0.00   |
|                       |                              |   | 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   |
|                       |                              |   | Paradicsom                      | 27.47    | 6.57     | 0.30  | 0.06  | 0.01  | 1.20   | 0.00  | 0.00 |  | 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 | Zölds. reszelttészta leves F.   | 349.39   | 83.59    | 2.58  | 1.91  | 0.24  | 13.79  | 0.14  | 1.29 |  | 0.00   |
|                       |                              |   | Sertés sült felsős              | 986.23   | 235.94   | 21.89 | 13.77 | 3.53  | 5.82   | 0.20  | 1.14 |  | 0.00   |
|                       |                              |   | Zöldbabfőzelék mir. felsős      | 1 016.03 | 243.07   | 8.79  | 10.30 | 3.14  | 28.25  | 1.29  | 0.26 |  | 0.00   |
|                       |                              |   | Teljes kiőrl.kenyér 0,50kg Rie  | 667.13   | 159.60   | 5.88  | 1.44  | 0.36  | 28.92  | 0.18  | 0.54 |  | 0.00   |
|                       |                              | U | Gyümölcsös joghurt 125 gr., Da  | 358.23   | 85.70    | 3.25  | 2.25  | 1.50  | 16.62  | 15.25 | 0.00 |  | 0.00   |
|                       |                              |   | Kifli tejes 45 gr., Rieger      | 625.05   | 149.53   | 4.95  | 1.26  | 0.27  | 28.71  | 1.08  | 0.49 |  | 0.00   |



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                       |                              |   |                                 |          |          |       |       |       |        |       |      |  |      |
|-----------------------|------------------------------|---|---------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|------|
| 6/5/2025<br>csütörtök | Felső EGYMI Komló<br>(00536) | V | Tea 0,25l Komló felsős          | 163.71   | 39.17    | 0.40  | 0.08  | 0.00  | 9.13   | 8.99  | 0.00 |  | 0.00 |
|                       |                              |   | 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 |
|                       |                              |   | Zala felvágott, Kométa          | 322.70   | 77.20    | 5.20  | 6.00  | 2.16  | 0.60   | 0.00  | 0.66 |  | 0.00 |
|                       |                              |   | Zöldhagyma csomós (kg.)         | 20.25    | 4.84     | 0.27  | 0.03  | 0.00  | 1.10   | 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 |
|                       |                              |   | Összesen:                       | 8 362.15 | 2 000.51 | 89.46 | 66.85 | 24.23 | 257.20 | 39.57 | 6.76 |  | 0.00 |
| 6/6/2025<br>péntek    | Felső EGYMI Komló<br>(00536) | R | UHT tej 1,5%                    | 507.15   | 121.33   | 8.50  | 3.75  | 2.04  | 13.25  | 0.00  | 0.33 |  | 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 |
|                       |                              |   | Ízes sonka ínycs, Kométa        | 170.54   | 40.80    | 6.00  | 1.60  | 0.64  | 0.60   | 0.00  | 0.72 |  | 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 |
|                       |                              | 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  | 829.73   | 198.50   | 2.90  | 1.75  | 0.40  | 42.00  | 16.65 | 0.16 |  | 0.00 |
|                       |                              | E | Lencsegulyás (sc) felsős EGYMI  | 1 275.02 | 305.03   | 20.41 | 11.90 | 2.30  | 28.63  | 0.17  | 1.39 |  | 0.00 |
|                       |                              |   | Mákos nudli felsős (V)          | 2 913.38 | 696.98   | 18.13 | 18.06 | 2.92  | 114.95 | 24.98 | 0.99 |  | 0.00 |
|                       |                              |   | Alma                            | 116.33   | 27.83    | 0.32  | 0.32  | 0.00  | 5.60   | 0.00  | 0.01 |  | 0.00 |
|                       |                              |   | Összesen:                       | 6 742.76 | 1 613.10 | 67.13 | 42.09 | 10.39 | 237.50 | 42.07 | 4.51 |  | 0.00 |



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM