



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.02. - 2025.06.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/2/2025 hétfő	(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
			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 alsós	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 alsós	309.12	73.82	2.35	1.56	0.21	12.11	0.51	0.35		0.00
			Serpenyősborg.virslis alsós	1 434.42	343.16	12.27	13.91	5.04	41.26	0.34	1.63		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
			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 hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Szilvatöltelkes gombóc A.(V.)	1 769.11	423.23	8.64	6.85	1.10	77.30	23.34	0.67	         	0.00
			Fahéjas tejföl alsós	328.85	78.67	1.56	7.20	4.68	1.94	2.58	0.06		0.00
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		0.00
			Összesen:	8 536.54	2 042.11	65.00	59.04	19.33	302.79	50.79	7.51		0.00
6/3/2025 kedd	(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
			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 alsós	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 alsós	196.35	46.97	4.45	2.78	1.76	0.95	1.34	0.13		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.alsós	404.95	96.88	1.91	0.42	0.22	20.68	9.99	0.44	 	0.00
			Tavaszi rizses cs.mell alsós	1 620.06	387.57	22.05	6.50	0.83	59.68	0.00	1.45		0.00
			Káposzta saláta alsós	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		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 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	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 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:	7 188.13	1 719.65	73.40	42.55	16.95	259.06	36.52	5.60		0.00
6/4/2025 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Almás-fehéjas zabkása Alsós	1 018.89	243.75	9.62	4.49	1.63	40.75	9.99	0.42		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 karfiolleves alsós	310.15	74.20	2.64	1.86	0.23	11.56	0.52	0.33		0.00
			Tejszínes-par.halragu alsós	919.28	219.92	14.37	12.62	4.49	10.65	3.28	0.56		0.00
			Tészta köret 4 toj.* alsós	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54		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 szerda (00533) Alsós EGYMI Komló	U	Mozzarella sajt	413.01	98.81	6.80	7.56	4.02	0.78	0.00	0.33		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
		Pizza-olaszos Alsós	1 991.49	476.43	21.19	11.51	4.11	71.63	7.32	1.78		100.00
		Összesen:	8 447.58	2 020.96	85.11	56.96	20.61	285.57	31.80	6.22		135.00
6/5/2025 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
		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 alsós	578.59	138.42	6.80	3.00	1.63	20.89	10.29	0.27		0.00
		Főtt tojás (3/4) alsós	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 kiörl.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 A.	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28		0.00
		Sertés sült alsós	797.98	190.90	17.53	11.20	2.84	4.75	0.17	1.08		0.00
		Zöldbabfőzelék mir. alsós	833.81	199.48	6.37	9.96	3.10	20.69	1.29	0.25		0.00
		Teljes kiörl.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 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Tea 0,25l Komló alsós	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:	7 947.69	1 901.35	82.37	63.58	23.45	247.09	39.51	6.68		0.00
6/6/2025 péntek	(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
			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.) alsós EGYMI	1 081.65	258.77	16.98	10.04	1.89	24.74	0.15	1.20		0.00
			Mákos nudli alsós (V)	2 504.29	599.11	15.80	14.74	2.32	100.36	19.98	0.60		0.00
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/6/2025 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	U	Ízes sonka ínyenc, Kométa	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54		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
		Teljes kiőrlésű zsemle 50g Ara	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		0.00
		Zöldhagyma csomós (kg.)	20.25	4.84	0.27	0.03	0.00	1.10	0.00	0.01		0.00
		Összesen:	6 785.88	1 623.41	69.91	39.79	10.31	241.24	37.32	5.12		0.00

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM