



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.09. - 2025.06.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/10/2025 kedd	(00536) Felsős 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
			Sajtos tavaszi pulyka rolád Sa	321.02	76.80	4.80	6.00	2.28	0.84	0.20	0.80		0.00
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		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	UHT tej 1,5%	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		0.00
			Fatörzs kifli 50gr. Aranycipő	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50		0.00
		E	Tojásleves felsős	312.20	74.69	2.80	4.62	0.75	5.39	0.00	0.35		0.00
			Vadas tokány (s.c.) felsős	1 064.16	254.58	20.56	15.32	5.26	8.11	3.74	1.16		0.00
			Teljes kiőrl.tészta Felsős	1 329.10	317.97	13.60	6.40	0.93	48.00	3.44	0.79		0.00
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		0.00
		U	Kaiser snidlinges s.májás120g	433.88	103.80	3.09	9.69	3.48	1.08	0.75	0.51		0.00
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	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
		V	Tea 0,25l Komló felsős	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/10/2025 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Tejfölös túró felsős	222.79	53.30	4.97	3.21	2.04	1.01	1.54	0.43		0.00
			Uborka(kígyó)	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	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:	7 438.55	1 779.58	79.97	59.33	19.74	223.82	34.02	6.97		0.00
6/11/2025 szerda	(00536) 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
			Milli gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.40	0.16		0.00
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		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	Tejeskávét 0,20l Komló	786.49	188.15	8.69	3.79	2.04	29.48	14.99	0.34		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
			Uborka(kígyó)	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		0.00
			Extra sonka Kométa	124.15	29.70	5.10	0.90	0.36	0.30	0.27	0.54		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	Csontleves tésztabetéttel F.	330.86	79.15	3.26	1.56	0.06	12.82	0.78	0.55		0.00
			Par.húsg.árpagyöngy +f.burg. F.	2 136.07	511.02	17.85	19.97	5.75	62.48	20.00	1.67		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



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/11/2025 szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	U	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		0.00
			Fahéjas csiga 50 g, Aranycipó	806.74	193.00	2.50	10.25	5.25	12.75	7.10	0.37	 	0.00
		V	Csemege sertéskaraj felsős	779.56	186.50	21.09	10.91	3.21	0.79	0.00	0.95	     	0.00
			Joghurtos kukoricasal. felsős	1 867.57	446.79	13.00	17.27	4.00	59.33	2.56	2.05	     	0.00
			Összesen:	9 712.72	2 323.61	97.17	79.55	27.83	287.25	46.40	8.63		0.00
6/12/2025 csütörtök	(00536) 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
			Főtt tojás (1) reggeli felsős	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		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	Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	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
			Tonhalas pástétom Hamé 100 gr	408.80	97.80	1.86	9.81	1.05	0.51	0.15	0.42	     	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	Sült csirkecomb felsős	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.18	0.43	   	0.00
			Mexikói rizs felsős	1 574.08	376.57	8.09	7.80	0.90	67.80	0.48	0.76	     	0.00
			Vitamin saláta felsős	204.72	48.98	1.17	0.14	0.02	10.55	5.99	0.24		0.00
			Almalé HD.1/1 100%	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		0.00
		U	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

6/12/2025 csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	U	Szívecske van.puding kakaós ön	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		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
			Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		0.00
			Füstölt sajt zsíros, Piramis T	433.05	103.60	12.16	7.04	4.36	0.08	0.08	0.60		0.00
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		0.00
			Cseresznye	216.14	51.71	0.64	0.24	0.00	11.20	0.00	0.02		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:	8 162.15	1 952.67	84.43	47.50	12.98	295.86	65.99	6.23		0.00
6/13/2025 péntek	(00536) 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
			Kaiser Paprikás s.szalámi 500	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		0.00
			Uborka(kígyó)	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	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
		T	UHT tej 1,5%	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		0.00
			Sajtos perec 50 gr.,Rieger	830.50	198.68	7.10	5.30	2.65	29.85	3.80	0.50		0.00
		E	F.borsógulyás (sc.) felsős	1 143.04	273.46	19.26	8.55	2.02	29.45	0.18	1.24		0.00
			Túrógombóc felsős	2 397.83	573.64	19.53	6.09	0.46	107.02	16.56	0.46		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

'13/202	00536 (	E	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		0.00
			Összesen:	6 128.36	1 466.12	62.19	33.29	11.29	220.40	30.91	3.78		35.00

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM