



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	(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		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	321.02	76.80	4.80	6.00	2.28	0.84	0.20	0.80		
			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	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50		
		E	Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34		
			Vadas tokány	905.93	216.73	18.13	12.91	4.45	6.57	3.08	0.91		
			Teljes kiőrlésű tésztaköret	1 149.80	275.07	11.90	5.25	0.77	42.00	3.01	0.64		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Snidlinges sertésmájás	433.88	103.80	3.09	9.69	3.48	1.08	0.75	0.51		
			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		
			Tejfölös túró	195.04	46.66	4.45	2.77	1.76	0.88	1.34	0.33		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/10/2025 kedd	(00533) Alsós EGYMI K	V	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		
			Összesen:	6 999.35	1 674.50	74.70	54.58	18.38	214.07	32.73	6.46		
		R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.40	0.16		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		T	Tejeskávét	786.49	188.15	8.69	3.79	2.04	29.48	14.99	0.34		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Extra sonka	124.15	29.70	5.10	0.90	0.36	0.30	0.27	0.54		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
6/11/2025 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47		
			Par.húsgombóc árpagyönggyel f.burgonyával	1 787.11	427.54	15.06	16.50	4.78	52.53	16.48	1.64		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Fahéjas csiga	806.74	193.00	2.50	10.25	5.25	12.75	7.10	0.37		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/11/2025	szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Joghurtos kukoricasaláta	1 867.57	446.79	13.00	17.27	4.00	59.33	2.56	2.05		
				Csemege karaj	779.56	186.50	21.09	10.91	3.21	0.79	0.00	0.95		
				Összesen:	9 307.75	2 226.73	93.76	75.71	26.84	275.40	42.71	8.52		
6/12/2025	csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
				Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
				Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
				Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			T	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
				Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
				Tonhalas pástétom	408.80	97.80	1.86	9.81	1.05	0.51	0.15	0.42		
				Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			E	Sült csirkecomb	480.87	115.04	16.72	4.96	1.15	0.66	0.14	0.39		
				Mexikói rizs	1 361.53	325.73	6.87	6.81	0.78	58.66	0.39	0.65		
				Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
				Almalé	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
			U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
				Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/12/2025 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló	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		
		Füstölt sajt	433.05	103.60	12.16	7.04	4.36	0.08	0.08	0.60		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Cseresznye	216.14	51.71	0.64	0.24	0.00	11.20	0.00	0.02		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		Összesen:	7 782.38	1 861.82	78.92	44.67	12.49	285.23	64.87	6.08		
6/13/2025 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		
		Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Sajtos perec	830.50	198.68	7.10	5.30	2.65	29.85	3.80	0.50		
	E	Felesborsógulyás	924.42	221.15	15.65	6.67	1.60	24.28	0.13	0.94		
		Túrógombóc	2 094.23	501.01	16.74	5.28	0.41	93.90	16.36	0.34		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/13/2025 péntek	(00533) Alsós EGYMI Konyha	U	Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Összesen:	6 515.19	1 558.66	62.87	39.88	14.94	224.21	32.04	4.61		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM