



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.16. - 2025.06.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/16/2025 hétfő	(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
			Majonézes tojáskrém felsős	263.71	63.09	2.78	5.44	1.10	0.77	0.38	0.29		0.00
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	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	Kakaó 0,20l Komló felsős	775.23	185.46	8.73	4.02	2.20	28.36	14.98	0.33		0.00
			Fokhagymás-petr.vajkrém Tolle	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30		0.00
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		0.00
			Kukoricás kenyér 750gr., Riege	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		0.00
		E	Burgonyaleves zöldséges felsős	573.30	137.15	3.73	2.86	0.35	23.64	0.74	1.18		0.00
			Aprópecsenye (sc.) felsős Komló	825.83	197.57	19.35	11.97	3.13	2.81	0.24	0.78		0.00
			Zöldborsófőzelék mir. felsős	1 067.05	255.28	13.42	6.93	0.96	34.17	1.70	0.28		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
			Cseresznye	216.14	51.71	0.64	0.24	0.00	11.20	0.00	0.02		0.00
		U	Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	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



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/16/2025 hétfő	(00536) Felső EGYMI Komló	U	Császárszemle 65 gr.,Aranycipő	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91	 	0.00
		V	Búbos hús felsős	1 238.44	296.28	26.05	17.60	4.91	7.92	0.01	0.71	  	0.00
			Burgonya pogácsa felsős	1 509.93	361.23	7.00	26.78	19.09	25.01	1.60	2.00		0.00
			Káposzta saláta felsős	191.99	45.93	1.49	0.21	0.02	9.23	4.00	0.23		0.00
			Összesen:	9 951.30	2 380.71	105.60	86.09	36.05	291.72	49.96	8.84		0.00
6/17/2025 kedd	(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
			Cornexi dzsungel gabonapehely	767.03	183.50	4.10	1.40	0.40	36.50	13.50	0.34	       	0.00
		T	Tea 0,25l Komló felsős	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		0.00
			Főtt bécsi rudacska Felső	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05		0.00
			Univer ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		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	Párolt rizs felsős EGYMI	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26	       	0.00
			Jogh.fejtett bableves felsős	708.77	169.56	6.93	4.63	0.77	24.56	0.18	1.19	       	0.00
			Afrikai harcsapörkölt felsős	638.10	152.65	14.85	8.36	0.75	4.24	0.34	1.08		0.00
			Uborka saláta felsős	118.55	28.36	1.01	0.10	0.00	5.83	4.00	0.13		0.00
		U	Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		0.00
			Liga margarin 20%zsírt 450 gr	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/17/2025 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	U	Teljes kiőrl.kifli 50g Aranyci	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		35.00
			Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		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
			Kaiser Sváb füstölt sonka	168.87	40.40	6.56	0.92	0.36	1.40	0.16	0.88		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
			Összesen:	7 782.63	1 861.88	81.46	55.44	17.33	252.94	41.71	8.14		35.00
6/18/2025 szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Barackos zabkása felsős	1 218.10	291.41	11.09	4.95	1.87	51.25	23.71	0.45		0.00
		T	Körözött túró felsős	266.51	63.76	5.89	3.58	2.25	1.84	1.73	0.24		0.00
			UHT tej 1,5%	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		0.00
			Kukoricás kenyér 750gr., Riege	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		0.00
		E	Daragaluskaleves felsős	534.70	127.92	2.68	6.14	0.73	15.16	0.08	0.53		0.00
			Rántott csirkemell felsős	1 264.71	302.56	29.15	10.52	1.53	22.21	0.64	1.18		0.00
			Burgonyapüré felsős	737.77	176.50	4.85	1.30	0.75	35.10	2.90	2.15		0.00
			Céklasaláta 4250/2000 gr. 5/1,	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		0.00
		U	Sárgabarack	165.48	39.59	0.72	0.10	0.00	8.16	0.00	0.01		0.00
			Meggyes muffin (cuki)	1 021.80	244.45	3.13	11.76	5.34	31.19	15.29	2.25		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/18/2025	szerda	(00536) Felső EGYMI	V	Tea 0,25l Komló felsős	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		0.00
				Hamburger felsős	2 302.71	550.89	19.32	22.57	9.78	64.82	13.66	2.57	       	0.00
				Összesen:	8 902.02	2 129.68	91.09	65.33	24.29	288.17	71.96	10.91		0.00
6/19/2025	csütörtök	(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
				Delma vajás ízű marg.80%zs.450	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		0.00
				Kakaós foszl.kalács500gr.,Aran	923.78	221.00	5.20	6.50	2.93	34.45	8.84	0.60	  	0.00
			T	Tejeskávé 0,20l Komló	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	 	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
				Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66		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	BrokkolikréMLEVES felsős	542.29	129.74	6.26	4.02	0.81	16.95	0.44	0.36	       	0.00
				Pírtott napraforgómag felsős	170.57	40.81	1.57	3.43	0.00	0.86	0.00	0.00		0.00
				Tarhonyás hús (sc.) felsős	2 479.59	593.20	34.10	20.05	4.72	68.25	0.42	0.75	 	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
			U	Gyümölcsös joghurt 125 gr., Da	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/19/2025 csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	U	Kifli tejes 45 gr., Rieger	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	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
			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
			Trappista sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		0.00
			Zöldhagyma csomós (kg.)	20.25	4.84	0.27	0.03	0.00	1.10	0.00	0.01		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:	8 768.94	2 097.83	96.89	66.64	24.23	275.10	48.87	6.44		0.00
6/20/2025 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
			Tonhalas pástétom Hamé 100 gr	545.07	130.40	2.48	13.08	1.40	0.68	0.20	0.56	        	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
		T	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
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		0.00
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	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	Pulykaraguleves felsős	650.16	155.54	14.26	5.32	1.12	12.38	0.14	1.17	     	0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/20/2025 péntek	(00536) Felső EGYMI Komló	E	Császármorzsa felsős Komló	2 626.80	628.42	16.79	22.26	5.48	89.03	0.00	1.15		0.00
			Áfonya extradzsem,Mondoletti	195.62	46.80	0.08	0.00	0.00	11.60	10.68	0.00		0.00
			Porcukor	167.83	40.15	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00		0.00
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		0.00
			Összesen:	6 427.50	1 537.69	57.65	48.90	11.12	212.89	30.29	5.19		0.00

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM