



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	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Majonézes tojáskrém	263.71	63.09	2.78	5.44	1.10	0.77	0.38	0.29		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		T	Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
			Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Burgonyaleves	476.14	113.91	3.12	2.31	0.28	19.75	0.59	0.95		
			Aprópecsenye	715.09	171.07	17.17	10.22	2.73	2.34	0.19	0.76		
			Zöldborsófőzelék	912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	0.27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Cseresznye	216.14	51.71	0.64	0.24	0.00	11.20	0.00	0.02		
		U	Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/16/2025 hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	Búbos hús	1 076.97	257.65	23.21	14.72	4.35	7.63	0.01	0.68	  	
			Burgonya pogácsa	1 509.93	361.23	7.00	26.78	19.09	25.01	1.60	2.00		
			Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
			Összesen:	9 390.81	2 246.61	97.81	79.76	34.87	280.57	49.07	8.55		
6/17/2025 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Dzsungel gabonapehely	767.03	183.50	4.10	1.40	0.40	36.50	13.50	0.34	        	
		T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
			Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25	        	
			Joghurtos fejtett bableves	570.38	136.46	5.68	3.52	0.60	20.12	0.13	0.90	        	
			Afrikai harcsapörkölt	553.89	132.51	13.16	7.22	0.64	3.51	0.27	0.93		
			Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12		
		U	Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/17/2025 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
		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		
			Sváb füstölt sonka	168.87	40.40	6.56	0.92	0.36	1.40	0.16	0.88		
			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		
			Összesen:	7 178.48	1 717.35	74.89	48.56	15.39	238.98	41.00	7.38		
6/18/2025 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Barackos zabkása	1 059.19	253.39	9.65	4.31	1.64	44.52	20.59	0.42		
		T	Körözött	212.65	50.87	4.96	2.75	1.73	1.43	1.37	0.23		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50		
			Rántott csirkemell	1 099.48	263.03	23.49	10.10	1.41	19.02	0.58	0.92		
			Burgonyapüré	590.22	141.20	3.88	1.04	0.60	28.08	2.32	1.72		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		U	Sárgabarack	165.48	39.59	0.72	0.10	0.00	8.16	0.00	0.01		
			Meggyes muffin	1 021.80	244.45	3.13	11.76	5.34	31.19	15.29	2.25		
		V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

18/202	00533	V	Hamburger	2 302.71	550.89	19.32	22.57	9.78	64.82	13.66	2.57		
			Összesen:	8 234.97	1 970.09	81.54	61.22	23.04	267.41	67.20	10.08		
6/19/2025 csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		
			Kakaós foszlós kalács	923.78	221.00	5.20	6.50	2.93	34.45	8.84	0.60		
		T	Tejeskávét	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	BrokkolikréMLEVES	432.57	103.49	5.29	2.89	0.62	13.93	0.44	0.34		
			Pirított napraforgómag	146.20	34.98	1.35	2.94	0.00	0.74	0.00	0.00		
			Tarhonyás hús	2 133.64	510.44	27.43	17.79	3.94	59.44	0.34	0.75		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
		V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/19/2025 csütörtök (00533) Alsós EGYMI Komló	V	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Trappista sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
		Zöldhagyma	20.25	4.84	0.27	0.03	0.00	1.10	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
		Összesen:	8 282.90	1 981.56	88.97	62.75	23.26	262.91	48.60	6.32		
6/20/2025 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Tonhalas pástétom	545.07	130.40	2.48	13.08	1.40	0.68	0.20	0.56		
		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		
	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Pulykaraguleves	515.25	123.27	11.55	3.93	0.86	10.21	0.11	0.94		
		Császármorzsa	2 172.89	519.83	13.87	18.47	4.53	73.55	0.00	0.95		
		Áfonyás dzsem	146.72	35.10	0.06	0.00	0.00	8.70	8.01	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/20/2025 péntek (00533) Alsós EGYMI Komló	E	Porcukor	167.83	40.15	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Sajtkrém	224.47	53.70	2.49	4.20	2.73	1.47	1.44	0.21		
		Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Összesen:	6 719.28	1 607.50	60.30	48.60	12.64	227.31	29.14	5.58		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM