



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 (00530) Alsós Komló		T	Kakaó 0,20l Komló alsós	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		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 alsós	476.14	113.91	3.12	2.31	0.28	19.75	0.59	0.95		0.00
			Aprópecsenye (sc.)alsós Komló	715.09	171.07	17.17	10.22	2.73	2.34	0.19	0.76		0.00
			Zöldborsófőzelék alsós	912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	0.27		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
			Császárszemle 65 gr.,Aranycipő	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		0.00
			Összesen:	5 481.37	1 311.33	57.15	31.89	10.31	194.16	34.59	4.64		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/17/2025 kedd	(00530) Alsós Komló	T	Tea 0,25l Komló alsós	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		0.00
			Főtt bécsi rudacska Alsós	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		0.00
			Univer ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		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	Jogh.fejtett bableves alsós	570.38	136.46	5.68	3.52	0.60	20.12	0.13	0.90		0.00
			Afrikai harcsapörkölt alsós	553.89	132.51	13.16	7.22	0.64	3.51	0.27	0.93		0.00
			Párolt rizs alsós	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		0.00
			Uborka saláta alsós	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12		0.00
		U	Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		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
			Teljes kiörl.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
			Összesen:	4 791.85	1 146.38	49.25	40.75	12.28	142.08	18.33	5.07		35.00
		6/18/2025 szerda	(00530) Alsós Komló	T	Körözött túró alsós	212.65	50.87	4.96	2.75	1.73	1.43	1.37	0.23
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 alsós			408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/18/2025 szerda	(00530) Alsós Komló	E	Rántott csirkemell alsós	1 099.48	263.03	23.49	10.10	1.41	19.02	0.58	0.92	  	0.00
			Burgonyapüré alsós	590.22	141.20	3.88	1.04	0.60	28.08	2.32	1.72	     	0.00
			Céklasaláta 4250/2000 gr. 5/1,	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		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
			Összesen:	4 709.36	1 126.64	52.17	34.26	11.62	148.94	23.96	7.09		0.00
6/19/2025 csütörtök	(00530) Alsós Komló	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 kiörl.kenyér 0,50kg Rie	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		0.00
		E	Brokkolikrémleves alsós	432.57	103.49	5.29	2.89	0.62	13.93	0.44	0.34	     	0.00
			Pirított napraforgómag alsós	146.20	34.98	1.35	2.94	0.00	0.74	0.00	0.00		0.00
			Tarhonyás hús alsós	2 133.64	510.44	27.43	17.79	3.94	59.44	0.34	0.75	 	112.22
			Csemege uborka 4100 / 2200 gr.	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		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
			Összesen:	5 247.49	1 255.38	58.46	37.59	10.68	170.44	30.70	3.70		112.22



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/20/2025 péntek (00530) Alsós Komló	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 alsós	515.25	123.27	11.55	3.93	0.86	10.21	0.11	0.94		0.00
		Császármorzsa alsós Komló	2 172.89	519.83	13.87	18.47	4.53	73.55	0.00	0.95		0.00
		Áfonya extradzsem,Mondoletti	146.72	35.10	0.06	0.00	0.00	8.70	8.01	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
	U	Sajtkrém, félzsír.1/1, Sajtmes	224.47	53.70	2.49	4.20	2.73	1.47	1.44	0.21		0.00
		Uborka(kígyó)	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		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
		Összesen:	5 280.98	1 263.40	51.36	34.81	11.24	181.59	19.95	4.29		0.00

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM