

Tételes étlap 2025.09.01. - 2025.09.07.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/1/2025 hétfő	(00536) Felsős EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			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	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50		
		E	Joghurtos fejtett bableves	708.77	169.56	6.93	4.63	0.77	24.56	0.18	1.19		
			Spagetti Carbonara	2 171.80	519.57	22.02	19.12	8.57	64.54	0.89	1.44		
		U	Pick nosztalgia párizsi	305.98	73.20	3.30	0.66	0.27	0.12	0.09	0.63		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		V	Mákos guba	1 849.22	442.39	14.96	12.21	3.87	66.78	19.19	0.82		
			Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		

9/12/2025	00536	V	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	8 782.91	2 101.17	80.55	54.43	20.08	302.24	62.14	6.65		
9/12/2025 kedd	(00536) Felső 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		
			Gouda sajt	597.41	142.92	9.98	10.98	6.15	0.89	0.00	0.82		
			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		
			Fonott kalács	807.95	193.29	5.39	2.15	1.43	33.50	4.35	0.24	   	
		E	Kertészleves	313.97	74.96	3.31	1.50	0.22	11.74	0.52	0.90	     	
			Lecsós ragu	853.83	204.27	19.77	11.13	3.03	5.93	0.51	1.21		
			Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
			Szőlő	404.44	96.76	0.72	0.36	0.00	21.72	0.00	0.01		
		U	Póréhagymás vajkrém	213.20	51.00	0.66	5.00	3.40	1.00	0.58	0.18		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		

9/2/2025 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Csirkemell sonka	182.25	43.60	6.00	1.80	0.56	0.80	0.16	0.88		
			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:	7 667.62	1 834.22	81.08	49.61	19.41	261.96	25.46	6.97		
9/3/2025 szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Mini kuglóf	937.50	224.28	6.81	3.56	1.31	39.75	7.81	0.50	   	
		T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
			Zöldséges reszeltészta leves	349.39	83.59	2.58	1.91	0.24	13.79	0.14	1.29	    	
			Znaimi sertéscomb	1 121.52	268.31	20.59	18.13	6.01	5.33	1.55	1.24	  	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Tejkrémszelet	501.60	120.00	3.07	8.02	3.34	11.70	11.46	0.13	  	

9/3/2025 szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	U	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		V	Panírozott halrudak	913.75	218.60	11.16	10.50	0.96	19.29	0.63	1.15		
			Francia saláta	939.86	224.85	7.33	9.89	1.79	25.48	3.48	1.25		
			Összesen:	8 280.44	1 980.98	86.39	70.06	22.50	245.34	34.36	7.93		
9/4/2025 csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Snidlinges sertésmájás	578.51	138.40	4.12	12.92	4.64	1.44	1.00	0.68		
			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		
			Majonézes tojáskrém	263.71	63.09	2.78	5.44	1.10	0.77	0.38	0.29		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Zöldborsókrémleves	819.19	195.98	8.16	7.87	2.27	22.78	0.67	0.44		
			Pirított napraforgómag	170.57	40.81	1.57	3.43	0.00	0.86	0.00	0.00		
			Mustáros sült csirkecombfilé	951.46	227.62	19.98	12.74	2.22	6.26	1.31	0.62		
			Sárgarépás rizs	1 348.62	322.64	5.98	7.70	0.90	56.88	0.22	0.48		
		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		

9/4/2025 csütörtök	(00536) Felső EGYMI Komló	V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Kapros túró	224.76	53.77	4.98	3.22	2.04	1.12	1.54	0.14		
			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		
			Összesen:	8 226.95	1 968.19	82.45	63.32	17.29	264.46	39.58	5.37		
9/5/2025 péntek	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Sonkás kockasajt	281.06	66.92	3.22	4.90	3.30	1.90	1.72	0.00		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
		T	Csemege karaj	107.84	25.80	4.47	0.66	0.15	0.15	0.06	0.60	     	
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		E	Rozmaringos csirkeraguleves	669.05	160.06	16.54	4.02	0.57	14.06	0.44	0.52	      	
			Ízes Derelye	2 676.38	640.28	17.38	9.04	0.68	118.50	15.69	0.27		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	5 354.55	1 280.68	51.71	23.07	5.72	208.47	37.26	2.57		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!