



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/9/2024 hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08		
	Sváb füstölt sonka	211.09	50.50	8.20	1.15	0.45	1.75	0.20	1.10		
	Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
	Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
	T Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
	Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.02	0.02		
	Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50	 	
	E Köménymaglevés	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10	 	
	Fokhagymás csirkecomb	684.27	163.70	23.07	7.33	1.64	1.04	0.29	1.05	 	
	Zöldborsófőzelék	1 270.94	304.05	16.13	8.16	1.15	40.78	2.00	0.30	 	
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	U Zala felvágott	322.70	77.20	5.20	6.00	2.16	0.60	0.08	0.66		
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
	Csemege uborka	18.00	4.31	0.18	0.03	0.00	0.72	0.57	0.30		



ISKOLA ÉTTEREM

12/9/2024 hétfő		(00541) Szakiskola EGYMI Komló		U	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
12/10/2024 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Aranygaluska	2 428.89	581.07	15.49	25.05	5.10	72.99	14.99	0.54			
			Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19			
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
			Összesen:	10 382.69	2 483.89	107.72	71.04	18.61	343.77	61.34	7.40			
		R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14			
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08			
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04			
			Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02			
		T	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00			
	Főtt bécsi rudacska	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05					
	Ketchup	91.96	22.00	0.30	0.06	0.00	5.00	4.20	0.30					
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54					
E	Karfiollevés	647.46	154.89	5.09	7.62	2.81	16.35	1.23	0.31					
	Zöldséges sertésragu	1 102.64	263.79	21.81	14.94	3.45	10.09	0.00	1.25					
	Párolt rizs	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40					
U	Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50					



ISKOLA ÉTTEREM

12/10/2024 kedd											
Szakiskola EGYMI Komló (00541)	U Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	V Rostos almálé (100%-os)	579.67	138.68	0.18	0.00	0.00	35.00	0.00	0.02		
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
	Gépsonka	244.53	58.50	7.65	2.25	0.90	1.90	0.15	1.20		
	Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01		
	Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
	Összesen:	9 734.36	2 328.79	92.23	66.11	18.68	337.61	22.54	8.31		
Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Sajtos pogácsa	2 690.42	643.64	15.64	33.66	15.64	78.20	2.04	0.00	 	
	T Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
	Virágméz	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.01		
	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
	E Csontleves cérnametélttel	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43	 	
	Párolt csirkemell	843.18	201.72	29.64	8.66	1.15	0.97	0.22	1.21	 	
	Erdei gyümölcs mártás	1 330.36	318.27	4.66	15.75	4.73	39.07	18.96	0.39	 	
	Piritott dara	1 067.81	255.46	5.64	6.17	0.63	44.04	0.00	0.40		
	U Trappista sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		



ISKOLA ÉTTEREM

12/11/2024 szerda		(00541) Szakiskola EGYMI Komló										
U	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04			
	Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01			
	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60			
V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00			
	Pizza	2 462.34	589.08	25.56	14.00	4.95	89.58	8.67	2.23			
	Összesen:	12 303.47	2 943.42	124.36	102.24	39.28	386.28	66.35	7.53			
<hr/>												
12/12/2024 csütörtök		(00541) Szakiskola EGYMI Komló										
R	Tejbedara kakaós szórattal	2 293.95	548.48	16.79	6.66	3.32	104.06	52.54	0.92			
T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27			
	Füstölt nyenc sonka	170.80	40.86	6.56	0.92	0.36	1.40	0.16	0.88			
	Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
E	Fokhagymakrém leves	680.69	162.85	5.02	7.71	2.79	18.14	1.88	1.42			
	Pírtott napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00			
	Bolognai spagetti	2 794.62	668.57	38.12	24.67	8.65	72.47	8.30	2.04			
U	Áfonyás-mandulás muffin	1 170.23	279.96	4.54	14.65	5.54	32.59	16.64	0.26			
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00			
V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00			
	Körözött	349.51	83.61	7.62	4.63	2.90	2.67	1.45	0.36			



ISKOLA ÉTTEREM

12/12/2024		(00541) Szakiskola EGYMI Komló										
V	Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00			
	Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35			
Összesen:		10 258.33	2 453.83	103.97	70.00	25.57	344.63	91.23	8.05			
12/13/2024 péntek (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
		Tonhalas pástétom	81.76	19.56	0.37	1.96	0.21	0.10	0.03	0.08		
		Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
		Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
	T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
		Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
	E	Legényfogó leves	982.22	234.98	13.40	10.54	3.63	21.27	0.97	1.17		
		Ízes Derelye	2 877.67	688.44	18.96	9.36	0.68	127.91	15.42	0.29		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Kemencés sült pulykamell sonka	177.23	42.40	8.40	0.60	0.24	0.80	0.40	0.68		
		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	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00			



ISKOLA ÉTTEREM

12/13/2024 péntek		(00541) Szakiskola EGYMI Komló										
V	Gouda sajt	746.76	178.65	12.47	13.72	7.68	1.11	0.00	1.02			
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04			
	Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01			
	Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08			
	Összesen:	9 701.24	2 320.86	93.33	53.12	20.50	359.52	37.95	7.19			
12/14/2024 szombat		(00541) Szakiskola EGYMI Komló										
R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Sajtos tavaszi pulyka rolád	401.28	96.00	6.00	7.50	2.85	1.05	0.25	1.00			
	Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00			
	Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20			
T	Madártej ízű tejtital	702.24	168.00	5.60	5.60	3.80	24.00	24.00	0.26			
	Fonott kalács	881.40	210.86	5.88	2.34	1.56	36.54	4.74	0.26			
E	Karalábéleves	674.27	161.11	5.04	6.58	2.73	19.99	2.14	0.88			
	Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37			
	Panírozott spenótos halfilé	1 770.31	423.52	13.20	12.36	1.39	26.42	1.34	1.44			
	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75			
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00			
	Összesen:	6 850.64	1 638.70	50.30	40.95	15.17	219.00	54.47	8.20			



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!