



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/6/2025 hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R Tea 0,25l Komló SZI.	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	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
	Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		0.00
	Főtt tojás (1) reggeli SZI.	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		0.00
	Kukoricás kenyér 750gr., Riege	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		0.00
	T Tea 0,25l Komló SZI.	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	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
	Trappista sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		0.00
	Uborka(kígyó)	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		0.00
	Teljes kiörl.kenyér 0,50kg Rie	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		0.00
	E Zöldséges rizsleves SZI.	355.65	85.08	2.25	1.61	0.19	15.10	0.05	0.15		0.00
	Sertés sült SZI.	1 181.17	282.58	26.31	16.34	4.21	7.19	0.58	1.26		0.00
	Paradicsomos káposzta SZI.	1 471.75	352.09	7.63	8.37	0.95	61.64	33.48	1.11		0.00
	Teljes kiörl.kenyér 0,50kg Rie	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		0.00
	U Füst ízesítésű párizsi, Pick	364.00	87.08	4.40	7.60	3.12	0.48	0.16	0.88		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

1/6/2025 hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		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
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		0.00
		V	Panírozott halfigurák SZI.	1 337.52	319.98	18.00	14.34	1.41	28.53	2.62	1.50		0.00
			Francia saláta SZI. Komló	697.26	166.79	8.07	4.11	11.19	26.75	3.73	1.38		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:				10 561.46	2 526.64	116.29	74.74	30.14	342.44	61.13	10.77		0.00
1/7/2025 kedd	(00541) Szakiskola 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
			Liga margarin 20%zsírt 450 gr	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		0.00
			Meggylekvár 60%, Kecskeméti	260.70	62.37	0.15	0.06	0.00	14.40	0.00	0.00		0.00
			Kukoricás kenyér 750gr., Riege	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		0.00
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		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
			Kakaós foszl.kalács500gr.,Aran	923.78	221.00	5.20	6.50	2.93	34.45	8.84	0.60		0.00
		E	Zellerkrémleves mir. SZI.	631.27	151.02	4.59	5.83	0.94	19.33	0.81	0.53		0.00
			Joghurtos csirkés tészta SZI.	3 030.10	724.90	46.62	18.67	7.92	90.22	1.11	2.13		0.00
			U Magyaros vajkrém 200gr., Tolle	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM














1/7/2025 kedd		Szakiskola EGYMI Komló (00541)											
U	Jégcsap retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06			0.00	
	Teljes kiórl.zsemle 55 gr., Ri	660.00	157.89	5.83	1.43	0.38	28.38	0.16	0.29			0.00	
	V	Tea 0,25l Komló SZI.	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00			0.00
	Liga margarin 20%zsirt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.02	0.04			0.00
	Gouda sajt	746.76	178.65	12.47	13.72	7.68	1.11	0.00	1.02			0.00	
	Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01			0.00	
	Kukoricás kenyér 750gr., Riege	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08			0.00	
Összesen:		10 158.15	2 430.18	111.68	63.11	24.85	340.93	20.97	7.59			0.00	
1/8/2025 szerda	Szakiskola EGYMI Komló (00541)												
	R	Vajkrém natúr 1/1 finó	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.16			0.00
		Uborka(kígyó)	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01			0.00
		Kukoricás kenyér 750gr., Riege	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08			0.00
		UHT tej 1,5%	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			0.00
	T	UHT tej 1,5%	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27			0.00
		Kemencés sült csmells.,Kométa	163.86	39.20	7.60	0.60	0.24	0.80	0.36	0.66			0.00
		Kukoricás kenyér 750gr., Riege	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72			0.00
		Liga margarin 20%zsirt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			0.00
		Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01			0.00
E	Köménymaglevés SZI.	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10			0.00	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

1/8/2025 szerda (00541)		Szakiskola EGYMI Komló										
E	Sertéspörkölt SZI.	1 113.11	266.29	23.86	16.46	4.03	5.28	0.86	0.62			0.00
	Babfőzelék SZI.	1 575.96	377.02	18.14	11.02	3.20	50.93	0.96	0.24	   	0.00	
	Teljes kiörl.kenyér 0,50kg Rie	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		0.00	
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		0.00	
	U Sajtos perec 50 gr.,Rieger	830.50	198.68	7.10	5.30	2.65	29.85	3.80	0.50	   	0.00	
	V Túrógombóc SZI.	2 932.76	701.62	23.25	8.39	0.68	129.48	21.43	0.69		0.00	
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		0.00	
Összesen:		11 103.12	2 656.23	120.92	64.51	20.32	389.28	28.45	5.97		0.00	
1/9/2025 csütörtök (00541)		Szakiskola 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	
	Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		0.00	
	Szendvics sonka, Kedvenc ízek	267.52	64.00	7.50	3.00	1.25	1.80	1.05	1.35		0.00	
	Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		0.00	
	Kukoricás kenyér 750gr., Riege	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		0.00	
T	Kakaó 0,20l Komló SZI.	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		0.00	
	Kenőmájas sertés, Kedvenc ízek	429.20	102.19	4.00	8.92	4.32	0.68	0.00	0.60		0.00	
	Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		0.00	
	Teljes kiörlésű zsemle 50g Ara	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		0.00	





ISKOLA ÉTTEREM

1/9/2025 csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	E	Almás süttőkrémleves SZI.	905.07	216.52	4.69	6.08	0.96	36.32	7.75	1.02		0.00
			Tavaszi rizseshús (s.c.) SZI.	2 319.01	554.79	26.79	14.38	3.22	78.75	0.00	2.13		0.00
			Pöttyös natúr rudi 30 gr.	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		0.00
			Csemege uborka 4100 / 2200 gr.	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		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
		V	Tea 0,25l Komló SZI.	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		0.00
			Hamé tonhalas pástétom, 100gr.	806.40	192.92	3.72	19.62	2.10	1.02	0.30	0.84		0.00
			Fehér kenyér 1kg, Rieger	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		0.00
			Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01		0.00
	Összesen:	10 272.66	2 457.08	97.00	72.03	22.47	354.48	61.13	11.46		0.00		
1/10/2025 péntek	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Tea 0,25l Komló SZI.	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		0.00
			Körözött túró SZI.	349.51	83.61	7.62	4.63	2.90	2.67	1.45	0.36		0.00
			Teljes kiőrl.kifli 50g Aranyci	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		70.00
		T	UHT tej 1,5%	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		0.00
			Petrezselymes tojáskrém SZI.	423.29	101.27	5.59	6.96	2.10	0.49	0.29	0.56		0.00
			Fehér kenyér 1kg, Rieger	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		0.00
			Uborka(kígyó)	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

1/10/2025 péntek (00541) Szakiskola EGYMI Komló	E	Palócleves (sc.) SZI.	1 316.04	314.84	17.98	14.55	4.74	27.25	2.47	1.88		0.00
		Vaníliásodó Komló SZI.	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		0.00
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		0.00
		Torta karika kakaós 500gr.Univ	867.57	207.55	6.36	4.69	1.64	34.17	18.01	0.43		0.00
		Fehér kenyér 1kg, Rieger	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		0.00
		Összesen:	6 303.46	1 508.00	65.40	41.37	16.05	207.85	46.90	6.11		70.00

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM