



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.



















Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/13/2025 hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
	Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30		
	Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
	T 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		
	Mozzarella sajt	472.01	112.92	7.77	8.64	4.60	0.89	0.00	0.37		
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	E Csontleves cérnametéllel	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43		
	Főtt tojás	686.00	164.12	11.00	9.80	3.00	0.70	0.40	0.36		
	Spenót, Főtt burgonya	1 803.92	431.56	15.70	11.13	1.81	65.73	0.02	0.45		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	U Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	8.30	0.17		
	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

'13/202		00541	V	Rakott zöldbab	2 392.80	572.44	24.31	35.69	11.89	37.44	2.68	1.91	 		
Összesen:					10 105.67	2 417.63	96.66	90.14	32.60	289.98	23.14	6.62			
1/14/2025 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00				
		Tejfölös túró	362.20	86.65	8.24	5.15	3.27	1.63	1.63	0.56					
		Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35					
		Jégcsap retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06					
		T	Tejbedara kakaós szórattal	1 720.46	411.36	12.59	4.99	2.49	78.04	39.40	0.69	  			
		E	Paradicsom leves	877.34	209.89	3.69	5.30	0.63	37.10	22.23	0.51	  			
		Tökmagos rántott hal	1 646.72	301.49	25.53	20.76	3.66	24.59	0.40	0.97	    				
		Zöldséges bulgur	1 781.70	392.37	13.79	8.84	1.08	77.96	0.00	2.08					
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75					
		U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50				
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	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				
Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35							



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

1/14/2025 kedd		(00541) Szakiskola EGYMI K										
V	Téliszalámis kockasajt	603.90	144.48	5.79	13.17	0.00	1.05	0.00	0.66			
	Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00			
	Összesen:	10 624.16	2 415.09	95.93	70.77	15.44	377.44	91.40	10.13			
<hr/>												
1/15/2025 szerda		(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			
	Zala felvágott	403.37	96.50	6.50	7.50	2.70	0.75	0.10	0.83			
	Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08			
	Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01			
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			
	Sajtos tavaszi pulyka rolád	321.02	76.80	4.80	6.00	2.28	0.84	0.20	0.80			
	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72			
E	Tarhonyaleves	450.88	107.87	2.79	3.33	0.35	16.09	1.30	1.09			
	Dinó figurák	860.66	205.90	7.60	10.75	2.16	18.43	0.58	1.03			
	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			
	Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

1/15/2025 szerda (00541) Szakiskola EGYMI Komló		U	Áfonyás dzsem	293.44	70.20	0.13	0.01	0.00	17.40	16.02	0.00	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
		V	Szerb rizseshús	2 865.49	685.52	31.78	25.11	5.03	82.22	0.86	0.63	
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04	
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75	
			Összesen:	11 207.30	2 681.17	107.20	71.87	16.97	393.20	37.60	8.88	
1/16/2025 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló		R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04	
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
			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	Tejeskávét	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	
			Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00	
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00	
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
		E	Meggyleves	799.21	191.20	4.49	1.55	0.57	38.51	17.98	0.60	
			Csirkekockák négysajtos mártásban	1 505.33	360.13	33.02	19.23	6.95	13.96	0.82	1.51	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

1/16/2025 csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	E	Párolt rizs	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		U	Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
			Füstölt sajt	541.31	129.50	15.20	8.80	5.45	0.10	0.10	0.75		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
			Összesen:	11 153.80	2 668.37	110.39	85.26	36.34	361.99	71.63	8.56		
1/17/2025 péntek	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Ízes sonka	213.18	51.00	7.50	2.00	0.80	0.75	0.05	0.90		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Csokoládés gabonagolyó	840.00	200.96	2.90	1.75	0.40	42.00	16.65	0.00		
		E	Szlavón pásztorgulyás	1 594.36	381.43	21.42	13.85	3.76	42.06	0.68	0.65		
	Sajtos-tejfölös tészta	2 697.63	645.36	26.96	26.30	12.24	74.82	1.92	1.28				



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

17/202	00541	E	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Összesen:	7 256.74	1 736.07	75.98	52.85	21.24	233.26	31.91	4.41	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM