



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.27. - 2025.02.02.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/27/2025 hétfő (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	0.02		
		Párizsi felvágott	443.08	106.00	5.50	9.00	3.40	0.60	0.20	0.83		
		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		
	T	Karamell	578.59	138.42	6.80	3.00	1.63	20.89	10.29	0.27		
		Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30		
	E	Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		
		Vagdalt	1 543.13	369.17	16.90	24.64	7.32	19.11	0.27	0.66		
		Zöldbabfőzelék	1 186.47	283.84	10.23	12.08	3.71	32.92	1.12	0.28		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	U	Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

27/202	00541	V	Hamburger	2 746.24	657.00	24.31	30.44	12.34	68.89	11.78	2.89		
			Összesen:	11 701.46	2 799.39	105.18	111.59	42.53	340.80	35.55	9.26		
1/28/2025 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Mozzarella sajt	590.02	141.15	9.71	10.80	5.75	1.11	0.00	0.47		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			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	Erdei gyümölcsös házi joghurt	632.50	151.32	7.89	2.28	1.37	23.50	7.99	0.23		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
		E	Zellerleves	639.48	152.99	4.48	6.64	2.68	18.16	2.04	1.73		
			Ajvámártásos húscsíkok	1 710.54	409.22	29.27	30.04	13.09	6.49	2.30	1.17		
			Párolt rizs	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		U	Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Csemege uborka	18.00	4.31	0.18	0.03	0.00	0.72	0.57	0.30		
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04				



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

1/28/2025 kedd		(00541) Szakiskola EGYMI Komló										
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			
	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:	9 788.71	2 341.80	97.74	74.90	30.70	308.92	36.50	8.87			
1/29/2025 szerda		(00541) Szakiskola EGYMI Komló										
R	Almás-fahéjas zabkása	1 355.43	324.26	12.88	6.04	2.17	53.93	11.99	0.60			
T	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14			
	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			
	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	Zöldborsóleves	625.46	149.44	6.51	3.09	0.38	23.31	0.23	0.31			
	Halfilé bakonyi módra	1 174.40	280.96	19.95	17.35	5.31	9.97	2.04	0.91			
	Bulgur	1 641.50	392.70	12.29	6.90	0.87	75.87	0.00	0.34			
U	Lotti tejszelet	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
	Banán	658.16	157.45	1.95	0.15	0.00	36.30	0.00	0.08			
V	Húsgolyók	1 142.25	273.27	10.80	23.54	8.45	5.04	2.70	1.35			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022/29	00541	V	Joghurtos kukoricasaláta	1 619.36	387.39	14.41	9.83	14.30	63.74	2.24	2.17			
Összesen:				9 778.89	2 339.23	99.01	78.97	35.74	312.21	19.42	6.86			
1/30/2025 csütörtök	(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	0.02	0.04		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.00	0.14		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	0.00	1.08		
		T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27	0.27		
			Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36	0.36		
		E	Sajtkrémleves	929.10	222.27	12.22	13.55	7.43	13.41	0.84	1.39	1.39		
			Lecsós ragu	954.05	228.24	22.12	11.98	3.32	7.62	1.44	1.31	1.31		
			Tarhonya köret	1 927.59	461.15	13.00	9.63	1.45	80.00	1.10	1.00	1.00		
		U	Snidlinges sertésmájás	578.51	138.40	4.12	12.92	4.64	1.44	1.00	0.68	0.68		
			Jégcsap retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.00	0.06		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	0.60		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	0.00		
	Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	0.00	1.08				



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

1/30/2025 csütörtök		(00541) Szakiskola EGYMI K		V	Csemege karaj	912.65	218.34	25.29	12.53	3.78	0.87	0.00	0.99		
					Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
					Összesen:	10 002.14	2 392.85	116.32	77.40	26.39	304.17	43.57	9.02		
1/31/2025 péntek		(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	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
					Trappista sajt	647.90	155.00	13.00	11.50	7.75	0.00	0.00	0.90		
					Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
					Szendvics kifli	1 269.04	303.60	8.24	3.52	1.76	58.08	3.52	1.22		
				T	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
					Familia toast sonkás szelet	153.82	36.80	4.80	1.60	0.64	0.80	0.16	1.00		
					Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
					Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
					Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
				E	Húsgombóclevés	1 327.36	317.55	15.68	19.79	5.79	18.61	0.14	1.39		
					Császármorzsa	2 753.37	658.70	17.52	23.55	5.76	92.91	2.25	1.20		
					Sárgabarack dzsem	93.42	22.35	0.06	0.00	0.00	5.49	4.94	0.00		
					Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		





ISKOLA ÉTTEREM

31/202	00541	E	Porcukor	83.92	20.08	0.00	0.00	0.00	5.00	5.00	0.00	
			Összesen:	7 923.43	1 895.57	75.22	67.70	24.72	240.57	26.22	6.68	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM