



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.10. - 2025.02.16.








































Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/10/2025 hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	<b>R</b> Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	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		
	Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		
	Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
	<b>T</b> 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		
	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
	Extra sonka	165.53	39.60	6.80	1.20	0.48	0.40	0.36	0.72		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	<b>E</b> Köménymagleves	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
	Grill csirkecomb	681.33	163.00	23.13	7.31	1.63	0.93	0.16	0.85		
	Finomfőzelék	940.02	224.88	9.02	8.04	1.20	28.65	2.65	1.06		
	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		
	<b>U</b> Téliszalámis kockasajt	404.25	96.72	5.25	7.35	4.77	2.52	2.01	1.05		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2/10/2025 hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
		V	Szilvatöltelékes gombóc fahéjas porcukorral	2 673.54	639.60	12.01	8.65	1.44	122.19	46.73	0.93	           	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	9 892.78	2 366.68	99.24	56.46	16.58	350.12	63.71	8.30		
2/11/2025 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	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	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.16		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75	     	
			Rántott hal	1 481.63	354.46	21.03	17.41	2.90	26.77	0.45	1.00	   	
			Sütőtökös burgonyapüré	1 006.60	240.81	6.24	1.79	0.83	48.51	3.19	2.38	      	
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		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		
V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00				
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08				



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2/11/2025 kedd		(00541) Szakiskola EGYMI Komló										
V	Tolle trappista sajt	647.90	155.00	13.85	14.05	8.93	0.80	0.00	1.21			
	Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35			
	Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01			
	Összesen:	10 821.06	2 588.77	94.67	100.86	42.72	334.96	44.32	9.12			
2/12/2025 szerda		(00541) Szakiskola EGYMI Komló										
R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00			
	Snidlinges túró	420.81	100.67	9.85	5.83	3.69	1.99	1.86	0.57			
	Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00			
	Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08			
T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Kakaós foszlós kalács	852.72	204.00	4.80	6.00	2.70	31.80	8.16	0.55			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
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			
	Gyümölcsmártás, Pirított dara	2 285.09	546.67	9.89	16.63	4.73	87.73	18.96	1.29			
U	Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72			
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			
	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60			



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2/12/2025 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00	
		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:	10 351.73	2 476.49	116.47	71.05	26.55	336.75	58.99	9.13	
2/13/2025 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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08	
			Akácmez	38.12	9.12	0.01	0.00	0.00	2.47	0.00	0.00	
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08	
		T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			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	Brokkolikrémléves	616.21	147.42	7.11	5.00	0.92	18.27	0.65	0.40	
			Pírtott tökmag	262.70	62.85	3.39	5.15	0.85	0.36	0.00	0.00	
			Milánói makaróni	3 575.72	855.44	38.74	41.34	14.35	81.02	9.15	2.39	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2/13/2025 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00	
	V	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	
		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	
		Kemencés sült pulykamell sonka	221.54	53.00	10.50	0.75	0.30	1.00	0.50	0.85	
		Összesen:	10 385.33	2 484.52	112.13	74.87	24.70	338.32	48.89	7.76	
2/14/2025 péntek (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
		Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20	
		Kenőmájas	536.50	127.74	5.00	11.15	5.40	0.85	0.00	0.75	
		Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01	
	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	Joghurtos fejtett bableves sertéshússal	1 283.49	307.06	21.30	10.60	2.67	30.90	0.45	1.36	
		Túrós batyú	2 424.40	580.00	13.80	25.60	13.20	73.00	17.20	0.96	
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04	
		Összesen:	7 167.81	1 714.19	60.74	56.69	25.43	233.12	46.89	4.65	



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM