



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.24. - 2025.03.02.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2/24/2025 hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00			
	Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.16			
	Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08			
	Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00			
	T Gyümölcsös köleskása	1 513.93	362.18	8.17	9.03	7.01	57.06	22.54	0.43			
	E Kertészleves	411.92	98.35	4.52	2.15	0.30	14.83	0.75	1.14			
	Mustáros kakukkfűves sertéskaraj	1 046.36	250.32	22.23	15.01	3.65	6.28	0.44	1.37			
	Tört burgonya	979.87	234.42	6.25	0.50	0.06	50.00	0.00	0.62			
	Banán	658.16	157.45	1.95	0.15	0.00	36.30	0.00	0.08			
	U Sajtos tavaszi pulyka rolád	321.02	76.80	4.80	6.00	2.28	0.84	0.20	0.80			
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			
	Teljes kiórl.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			
	Tejfölös langalló	2 263.92	541.61	20.57	20.24	9.30	69.01	1.28	0.80			
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
	Összesen:		9 604.27	2 297.47	84.27	64.38	27.65	336.22	47.17	7.17		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM


























2/25/2025 kedd (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Mazsolás túrókrém	470.57	112.58	6.81	4.48	2.85	10.79	6.89	0.08	 	
		Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
		Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
	T	Mozzarella sajt	472.01	112.92	7.77	8.64	4.60	0.89	0.00	0.37		
		Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		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	Tarhonyaleves	450.88	107.87	2.79	3.33	0.35	16.09	1.30	1.09	    	
		Húspogácsa	1 537.79	367.89	17.22	25.48	7.59	16.59	0.20	0.66	 	
		Felesborsófőzelék	1 262.52	302.04	16.87	4.96	0.64	47.12	0.00	1.00	   	
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	U	Virágméz	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.01		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2/25/2025 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91	 	
		V	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	      	
			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:	9 928.20	2 375.17	96.50	62.93	20.61	347.37	53.59	7.95		
2/26/2025 szerda	(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		
			Füstölt ínyenc sonka	213.50	51.08	8.20	1.15	0.45	1.75	0.20	1.10		
			Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Majorannás májas	412.98	98.80	4.64	8.00	3.28	2.24	0.52	0.72		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		E	Zellerkrémleves	631.27	151.02	4.59	5.83	0.94	19.33	0.81	0.53	     	
	Par.húsgombóc árpagyönggyel f.burgonyával	2 721.01	650.96	22.89	25.93	7.62	80.36	23.96	1.85	     			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2/26/2025 szerda	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	E	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Kakaós csiga	718.96	172.00	2.75	7.40	4.00	23.25	7.60	0.25		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		V	Gyros, Tsatsiki, Petr.burgonya	2 515.19	601.72	39.37	18.43	4.33	67.03	0.00	0.70		
			Összesen:	10 661.10	2 550.50	112.93	75.91	23.65	344.41	43.39	8.18		
2/27/2025 csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			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		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
		T	Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			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	Karfiolleves	647.46	154.89	5.09	7.62	2.81	16.35	1.23	0.31		
			Mustáros sült csirkecombfilé	1 106.68	264.76	24.00	14.61	2.30	7.19	0.45	0.68		
			Bulgur	1 641.50	392.70	12.29	6.90	0.87	75.87	0.00	0.34		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2/27/2025 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	E	Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00	
	U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00	
		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	
	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	
		Edámi 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	
		Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08	
	Összesen:		10 287.68	2 461.15	110.77	64.73	22.55	361.15	61.17	7.40	
2/28/2025 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	
		Füst ízesítésű párizsi	455.00	108.85	5.50	9.50	3.90	0.60	0.20	1.10	
		Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02	
		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	
		Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.58	0.16	
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2/28/2025 péntek (00541) Szakiskola ECVMI Kiskölk	E	Tárkonyos harcsaraguleves	998.04	238.76	15.99	10.34	3.01	20.05	0.96	1.27	    	
		Mákos metélt	2 852.89	682.51	20.13	20.38	3.97	103.85	24.98	0.83	 	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	7 056.55	1 688.17	64.78	55.00	18.29	230.26	38.03	5.44		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM