



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.03.03. - 2025.03.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/3/2025 hétfő (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		
	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		
	T Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Sajtkrém	299.29	71.60	3.32	5.60	3.64	1.96	1.92	0.28		
	Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	E Lebbencsleves	764.29	182.84	4.46	6.29	1.52	26.48	1.03	1.52		
	Dinó figurák	860.66	205.90	7.60	10.75	2.16	18.43	0.58	1.03		
	Lencsefőzelék	1 803.62	431.49	23.90	12.20	3.11	55.99	1.23	0.25		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	U Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

3/3/2025 hétfő		(00541) Szakiskola EGYMI Komló										
V	Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43			
	Tökmagos halropogós	1 386.50	331.70	24.79	18.56	3.34	14.09	0.12	1.12	  		
	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75			
	Összesen:	11 004.88	2 632.75	114.20	72.93	20.02	366.43	37.97	9.66			
3/4/2025 kedd		(00541) Szakiskola EGYMI Komló										
R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00			
	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	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24			
	Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50	 		
E	Zöldséges karfiolleves	474.08	113.42	4.11	3.03	0.37	17.16	1.08	0.45	    		
	Mexikói sertéstokány	1 143.50	273.56	20.44	13.60	3.13	14.87	2.65	0.77			
	Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	1.10	0.70	 		
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00			
U	Familia toast sonkás szelet	153.82	36.80	4.80	1.60	0.64	0.80	0.16	1.00			
	Delma szendvics margarin	112.86	27.00	0.06	3.00	0.93	0.06	0.06	0.12			
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

3/4/2025 kedd		Szakiskola EGYMI Komló (00541)											
U	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60				
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	433.05	103.60	12.16	7.04	4.36	0.08	0.08	0.60				
	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				
	Összesen:	9 212.12	2 203.86	99.24	52.47	15.83	323.21	35.89	7.53				
3/5/2025 szerda		Szakiskola EGYMI Komló (00541)											
R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33				
	Tejfölös túró	362.20	86.65	8.24	5.15	3.27	1.63	1.63	0.56				
	Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00				
	Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35				
T	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00				
	Főtt bécsi rudacska	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05				
	Ketchup	137.94	33.00	0.45	0.09	0.00	7.50	6.30	0.45				
	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60				
E	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50				
	Csirkés alfredo	1 127.43	269.72	27.87	14.38	5.71	7.07	0.02	1.21				
	Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.45	0.29				



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

3/5/2025 szerda													
3/5/2025 szerda	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	U	Trappista sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Jégcsap retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
		V	Rakott kínai kel	2 008.26	480.45	20.58	32.39	11.01	28.32	2.36	1.95		
Összesen:			10 234.56	2 448.47	113.06	91.70	34.84	287.61	42.25	9.71			
3/6/2025 csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Tejbedara kakaós szórattal	2 293.95	548.48	16.79	6.66	3.32	104.06	52.54	0.92		
		T	Tejeskávé	786.49	188.15	8.69	3.79	2.04	29.48	14.99	0.34		
			Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.16		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Zöldségleves	415.79	99.28	2.87	2.85	0.39	15.04	1.18	0.46		
			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	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Szilvás muffin	1 029.74	246.35	3.15	11.70	5.34	31.82	15.20	0.26		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Sonkás kockasajt	421.59	100.38	4.83	7.35	4.95	2.85	2.58	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

3/6/2025 csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI K	V	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		
			Összesen:	10 464.70	2 502.54	86.16	62.80	24.81	383.34	97.83	5.19		
3/7/2025 péntek	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	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		
			Füst ízesítésű párizsi	455.00	108.85	5.50	9.50	3.90	0.60	0.20	1.10		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
			Liga csészés 450 gr.	132.80	0.00	0.01	3.50	0.95	0.02	0.00	0.05		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Tonhalas pástétom	54.51	13.04	0.25	1.31	0.14	0.07	0.02	0.06	 	
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		E	Borscs (Húsos céklaleves)	1 253.90	299.98	17.44	15.64	4.94	23.79	1.84	1.16	 	
			Túrógombóc	2 802.88	670.55	22.32	7.35	0.58	125.14	21.41	0.68		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	Összesen:	7 287.82	1 711.74	68.46	45.85	14.25	258.63	36.06	5.31				

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM