



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.03.10. - 2025.03.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/10/2025 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		
	Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
	Jégcsap retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
	Paprikás szalámi	470.67	112.60	4.08	8.60	3.96	0.76	0.08	0.80		
	<b>T</b> Meggyes házi joghurt	671.56	160.66	7.39	2.63	1.37	24.92	7.99	0.24		
	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
	<b>E</b> Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	560.93	134.19	4.86	5.33	1.41	16.45	1.09	0.45	    	
	Mustáros halragu	897.30	214.67	17.13	12.88	4.00	6.32	1.32	0.48	   	
	Mexikói rizs	1 783.72	426.73	9.33	8.79	1.01	76.74	0.65	0.89	   	
	Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33	   	
	<b>U</b> Füstölt sajtos szendvicsskrém	273.37	65.40	0.66	6.60	4.20	0.68	0.60	0.12		
	Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	<b>V</b> Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

10/202	00541	V	Pizza	4 188.39	1 002.01	45.07	32.86	11.64	130.72	11.27	5.47			
			Összesen:	11 880.91	2 842.32	110.32	87.38	32.91	391.39	55.88	11.33			
3/11/2025 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00			
			Tolle trappista sajt	518.32	124.00	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.00	0.97		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00	0.01		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.02	0.04		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	0.00	1.08		
		T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.00	0.27		
			Csokoládés gabonagolyó	1 008.00	241.15	3.48	2.10	0.48	50.40	19.98	0.00	0.00		
		E	Brokkolikrémleves	616.21	147.42	7.11	5.00	0.92	18.27	0.65	0.00	0.40		
			Tarhonyás hús	2 890.15	691.42	38.91	21.32	5.13	84.99	1.96	0.00	0.85		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.00	0.75		
		U	Ízes sonka	170.54	40.80	6.00	1.60	0.64	0.60	0.04	0.00	0.72		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.00	0.08		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00		
			Teljes kiórl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.00	0.60		
			V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

3/11/2025 kedd		(00541) Szakiskola EGYMI Komló										
V	Csemege karaj	912.65	218.34	25.29	12.53	3.78	0.87	0.00	0.99			
	Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01			
	Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08			
	Összesen:	9 913.72	2 371.70	122.97	63.93	21.47	326.55	50.17	7.85			
3/12/2025 szerda		(00541) Szakiskola EGYMI Komló										
R	Almás-fahéjas zabkása	1 355.44	324.27	12.88	6.04	2.18	53.92	11.99	0.60			
T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Pick tavaszi felvágott	349.45	83.60	4.80	6.80	2.80	0.76	0.24	0.88			
	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	Csontleves cérnametélttel	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43			
	Savanyú káposztával sült csirkecomb	1 097.32	262.52	26.76	14.16	2.63	6.97	0.02	1.85			
	Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37			
	Banán	658.16	157.45	1.95	0.15	0.00	36.30	0.00	0.08			
U	Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00			
V	Zöldborsós csirkemáj	1 125.41	269.24	25.35	11.45	2.30	15.70	0.00	1.17			
	Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.45	0.29			
	Összesen:	9 902.43	2 369.01	110.04	72.49	22.04	317.22	17.92	8.55			



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

3/13/2025 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.16	
		Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35	
		Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00	
	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	
		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	
		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	Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31	
		Pulykapörkölt	1 091.06	261.02	21.26	17.05	3.98	5.24	0.86	1.34	
		Tökfőzelék	1 209.73	289.41	7.02	13.90	3.65	33.58	0.96	1.11	
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
	U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	
		Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00	



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

3/13/2025 csütörtök		(00541) Szakiskola EGYMI Komló		V	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	
					Csirkemell sonka	227.81	54.50	7.50	2.25	0.70	1.00	0.20	1.10	
					Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01	
					Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35	
					Összesen:	9 407.82	2 250.66	100.19	63.80	20.27	313.40	41.71	10.13	
3/14/2025 péntek		(00541) Szakiskola EGYMI Komló		R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
					Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
					Gouda sajt	597.41	142.92	9.98	10.98	6.15	0.89	0.00	0.82	
					Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00	
					Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20	
				T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
					Snidlinges sertésmájás	578.51	138.40	4.12	12.92	4.64	1.44	1.00	0.68	
					Jégcsap retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06	
					Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90	
				E	Mákos nudli	3 322.48	794.85	20.45	21.38	3.53	129.54	29.97	1.49	
					Jókai bableves csipetkével	1 940.29	464.07	27.51	17.11	5.75	36.83	1.39	0.83	





# ISKOLA ÉTTEREM

14/202	00541	E	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Összesen:	9 022.08	2 158.28	85.46	69.68	22.72	278.22	42.93	6.36	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM