



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.03.17. - 2025.03.23.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/17/2025 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		
	Sajtos tavaszi pulyka rolád	401.28	96.00	6.00	7.50	2.85	1.05	0.25	1.00		
	Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
	Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
	T Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Halkrém	491.31	117.54	7.44	9.45	4.50	0.88	0.79	0.29		
	Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	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 Fokhagymakrém leves	680.69	162.85	5.02	7.71	2.79	18.14	1.88	1.42		
	Pincepörkölt	2 120.67	507.34	31.53	16.80	4.75	55.88	1.08	2.06		
	Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
	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		
	Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

17/202	00541	V	Rakott karfiol	1 802.66	431.26	25.56	22.89	7.35	30.25	2.68	1.70	
			Összesen:	9 762.35	2 335.50	112.84	75.61	26.33	293.18	34.91	11.31	
3/18/2025 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Kelt meggyes táska	1 666.00	398.56	10.78	7.00	2.52	71.54	11.34	0.70	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		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	
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
			Ketchup	137.94	33.00	0.45	0.09	0.00	7.50	6.30	0.45	
		E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75	
			Vadas tokány	1 225.69	293.23	23.06	17.80	5.90	9.75	3.27	1.08	
			Spagetti	1 655.16	395.97	13.50	8.63	1.19	65.61	0.00	0.88	
		U	Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72	
			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	
		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			





ISKOLA ÉTTEREM

3/18/2025 kedd											
3/18/2025 kedd (00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Gépsonka	244.53	58.50	7.65	2.25	0.90	1.90	0.15	1.20	
		Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08	
		Lilahagyma	66.18	15.83	0.48	0.04	0.00	3.32	0.00	0.01	
		Összesen:	10 085.23	2 412.73	104.42	73.17	24.03	328.61	41.40	9.63	
3/19/2025 szerda (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	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	
		Zala felvágott	403.37	96.50	6.50	7.50	2.70	0.75	0.10	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	Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34	
		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	
		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	
	E	Burgonyaleves	789.72	188.93	4.90	6.49	2.68	27.23	2.26	0.45	
		Budapest ragu	1 196.64	286.28	31.64	11.40	2.38	13.80	0.94	1.31	
		Párolt rizs	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

3/19/2025 szerda (00541)		Szakiskola EGYMI Komló									
E	Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
	U Sárgabarack dzsem	186.85	44.70	0.13	0.01	0.00	10.98	9.87	0.00		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
	V Lenmagos húspogácsa szelet	1 377.71	329.60	26.96	17.98	3.78	14.55	0.13	0.68		
		Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37	
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75	
Összesen:		10 505.27	2 513.22	120.88	65.36	17.53	353.07	49.05	10.26		
3/20/2025 csütörtök (00541)		Szakiskola EGYMI Komló									
R	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		
	Kapros túró	420.83	100.68	9.83	5.84	3.69	2.01	1.86	0.57		
T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Kakaós foszlós kalács	1 136.96	272.00	6.40	8.00	3.60	42.40	10.88	0.74		
E	Kertészleves	411.92	98.35	4.52	2.15	0.30	14.83	0.75	1.14		
	Chili con carne	2 983.46	713.75	42.13	24.16	5.79	77.35	1.45	0.79		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		





ISKOLA ÉTTEREM

3/20/2025 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló		U	Kemencés sült csirkemell sonka	163.86	39.20	7.60	0.60	0.24	0.80	0.36	0.66					
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01					
3/21/2025 péntek (00541) Szakiskola EGYMI Komló		R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00					
			Tojáskrém	423.04	101.21	5.59	6.96	2.10	0.48	0.29	0.56					
			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					
			Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00					
			Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04					
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60					
		E	Sertésraguleves	963.00	230.38	17.74	10.36	2.40	16.10	0.14	0.41					
			Kakaós piskóta	1 127.84	269.82	8.27	6.10	2.14	44.42	23.42	0.56					
			Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19					
			Összesen:	9 651.14	2 308.69	110.83	55.27	20.13	330.99	37.65	7.87					



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

21/202	00541	E	Alma	232.66	55.66	0.64	0.64	0.00	11.20	0.00	0.02	
			Összesen:	5 914.00	1 414.84	59.80	37.28	10.87	196.29	47.24	4.06	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM