



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.03.24. - 2025.03.30.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/24/2025 hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
	Akácmez	25.41	6.08	0.01	0.00	0.00	1.64	0.00	0.00		
	Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
	T Boci sonkás sajtkrém	262.50	62.80	4.40	3.60	2.40	3.20	2.40	0.60		
	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		
	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	E Gyömbéres burgonyakrémleves	1 101.61	263.54	4.74	13.92	3.71	29.18	0.48	0.66		
	Lecsós ragu	954.05	228.24	22.12	11.98	3.32	7.62	1.44	1.31		
	Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
	Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	U Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69		
	V Párolt rizs	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40		
	Zöldséges rakott karaj	1 279.23	306.04	31.28	17.21	7.49	6.08	0.35	1.60		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

24/202		00541												
3/25/2025 kedd	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	V	Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00			
		Összesen:			11 914.11	2 850.27	120.19	96.07	35.02	374.97	34.45	8.96		
		R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08			
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00			
			Fokhagymás- petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30			
		T	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14			
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00			
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72			
			Tejeskávé	786.49	188.15	8.69	3.79	2.04	29.48	14.99	0.34			
		E	Zöldségleves petrezselymes zabgaluskával	535.31	128.06	4.38	3.60	0.56	19.09	0.17	1.12			
			Sült csirkemell	659.43	157.76	27.41	4.12	0.63	2.45	0.54	1.00			
			Zöldborsófőzelék	1 270.94	304.05	16.13	8.16	1.15	40.78	2.00	0.30			
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
		U	Kenőmájas	429.20	102.19	4.00	8.92	4.32	0.68	0.00	0.60			
			Jégcsap retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06			



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM




































3/25/2025 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		
						Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
						Familia toast sonkás szelet	192.28	46.00	6.00	2.00	0.80	1.00	0.20	1.25	
						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:	9 282.82	2 220.26	116.24	51.21	17.19	316.39	28.88	9.55	
3/26/2025 szerda		Szakiskola EGYMI Komló (00541)		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	
						Füstölt sajt	433.05	103.60	12.16	7.04	4.36	0.08	0.08	0.60	
						Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08	
						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		
						Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04	
						Pick sertés párizsi	346.10	82.80	4.80	6.80	2.80	0.56	0.16	0.88	
						Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
						Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
				E	Karalábéleves	674.27	161.11	5.04	6.58	2.73	19.99	2.14	0.88	     	



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

3/26/2025 szerda	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	E	Hagymás BBQ-s sertéscsíkok	1 371.92	328.21	26.56	17.64	4.35	14.16	7.25	1.24	 	
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
		U	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Meggyes muffin	1 021.80	244.45	3.13	11.76	5.34	31.19	15.29	2.25	   	
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Hamburger	2 746.24	657.00	24.31	30.44	12.34	68.89	11.78	2.89	      	
	Összesen:	10 634.41	2 543.93	108.29	90.42	35.14	317.09	56.90	11.21				
3/27/2025 csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
			Meggylekvár	260.70	62.37	0.15	0.06	0.00	14.40	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
		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		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		E	Gombaleves	516.32	123.52	5.85	3.38	0.41	17.13	1.30	1.26	     	
			Lenmagos rántott hal	1 496.91	358.11	24.10	17.67	2.93	24.20	0.40	0.98	    	
	Sárgarépás rizs	1 689.02	404.07	7.74	8.71	1.02	73.09	0.65	1.15	     			



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

3/27/2025 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	E	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
	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	
		Körözött	349.51	83.61	7.62	4.63	2.90	2.67	1.45	0.36	
		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:	9 823.71	2 350.16	94.20	55.06	16.90	366.63	49.22	8.56	
3/28/2025 péntek (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
		Kockasajt (Sajtfalat)	377.82	90.39	3.36	7.35	4.71	4.44	2.55	0.36	
		Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00	
		Teljes kiórl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20	
	T	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50	
		Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01	
		Teljes kiórlésű 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	



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

3/28/2025 péntek (00541) Szakiskola ECVMI Képzés	E	Felesborsógulyás	1 428.10	341.65	23.92	10.49	2.45	37.37	0.45	1.29		
		Darásmetélt	2 845.85	680.82	19.70	17.82	2.20	109.60	0.00	1.80		
		Gyümölcsöntet	267.68	64.04	0.72	0.10	0.00	14.22	5.99	0.01		
		Összesen:	7 719.79	1 846.83	73.40	53.29	16.92	263.13	21.84	6.08		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM