



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.04.07. - 2025.04.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/7/2025 hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló		R	Tejbedara kakaós szórattal	2 293.95	548.48	16.79	6.66	3.32	104.06	52.54	0.92		
		T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Reszelt sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	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 zöldbableves	515.85	123.21	4.43	2.57	0.34	20.04	1.32	1.06		
			Savanyú vetrece	1 114.18	266.55	23.18	15.09	5.58	9.15	2.85	0.44		
			Kuszkusz	1 812.67	433.65	11.20	10.63	1.15	58.50	0.03	0.82		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
		U	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17		
		V	Lecsós sertésborda	1 207.91	288.97	24.09	15.26	3.78	13.36	0.68	1.51		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	11 921.59	2 851.54	116.61	87.21	33.01	380.74	92.64	7.18		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/8/2025 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Pizzás csiga	1 237.28	296.00	5.20	14.50	7.20	35.20	4.90	1.50		
		T	Körözött	349.51	83.61	7.62	4.63	2.90	2.67	2.22	0.36		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		E	Kertészleves	411.92	98.35	4.52	2.15	0.30	14.83	0.75	1.14		
			Rántott csirkemell	1 469.83	351.63	35.11	10.99	1.65	27.36	0.80	1.27		
			Sütőtökös burgonyapüré	1 006.60	240.81	6.24	1.79	0.83	48.51	3.19	2.38		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		U	Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	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

4/8/2025 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Ketchup	137.94	33.00	0.45	0.09	0.00	7.50	7.20	0.45		
			Főtt bécsi rudacska	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	9 432.01	2 256.25	104.56	64.99	24.52	303.61	32.33	12.80		
4/9/2025 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Tonhalas pástétom	806.40	192.92	3.72	19.62	2.10	1.02	0.30	0.84		
			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	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36		
		E	Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		
			Köményes sertéssült csíkok	1 120.31	268.02	25.09	15.98	4.07	5.67	0.17	1.23		
			Paradicsomos káposzta	1 471.75	352.09	7.63	8.37	0.95	61.64	33.48	1.11		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/9/2025 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Hónapos retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
			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		
			Hamburger	2 746.24	657.00	24.31	30.44	12.34	68.89	15.24	2.89		
			Összesen:	10 795.07	2 582.55	105.00	97.20	30.03	315.11	75.66	11.06		
4/10/2025 csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Vajkrém	246.40	58.95	0.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.00		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Császárszemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82		
		T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	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		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
		E	BrokkolikréMLEVES	616.21	147.42	7.11	5.00	0.92	18.27	0.65	0.40		
			Pirított tökmag	262.70	62.85	3.39	5.15	0.85	0.36	0.00	0.00		
			Afrikai harcsapörkölt	758.02	181.34	18.14	9.71	0.85	5.06	0.41	1.17		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/10/2025 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	E	Párolt rizs	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40		
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
	U	Áfonyás muffin	1 038.44	248.43	3.15	12.13	5.33	31.96	16.61	0.26		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
		Sonkás sajtkrém	346.94	83.00	5.75	6.00	3.72	1.50	1.50	0.40		
		Zöldhagyma	54.00	12.92	0.73	0.08	0.01	2.94	0.00	0.02		
		Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		
		Összesen:	10 121.51	2 421.42	94.33	72.07	24.11	341.34	49.99	8.64		
4/11/2025 péntek (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
		Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
		Majorannás májas	516.23	123.50	5.80	10.00	4.10	2.80	0.65	0.90		
	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Csokoládés gabonagolyó	672.00	160.77	2.32	1.40	0.32	33.60	13.32	0.00		
	E	Lencsegulyás	1 461.94	349.75	25.63	10.65	2.33	37.31	0.18	1.48		
		Mákos metélt	2 852.89	682.51	20.13	20.38	3.97	103.85	24.98	0.83		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/202	00541	E	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	7 162.58	1 713.54	69.30	47.21	12.67	246.82	49.62	4.70		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM