



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.04.14. - 2025.04.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/14/2025 hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	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	0.00	0.04		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			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	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Familia toast sonkás szelet	153.82	36.80	4.80	1.60	0.64	0.80	0.16	1.00		
			Hónapos retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		E	Csontleves cércnametélttel	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43		
			Pírtott baconos sertésborda	1 305.16	312.24	22.82	20.97	5.50	7.74	0.51	0.78		
			Burgonyafőzelék	1 368.03	327.28	7.28	10.90	3.81	48.95	1.72	0.46		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Tejhabos puding	643.72	154.00	1.40	4.20	3.50	27.48	21.70	0.26		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/14/2025 hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Lenmagos húspogácsa szelet	1 377.71	329.60	26.96	17.98	3.78	14.55	0.20	0.68		
			Francia saláta	697.26	166.79	8.07	4.11	11.19	26.75	3.89	1.38		
			Összesen:	10 126.47	2 422.58	114.10	77.03	33.51	312.13	59.86	8.17		
	(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		
			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		
		T	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		
			Áfonyás dzsem	293.44	70.20	0.13	0.01	0.00	17.40	16.02	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		E	Zöldborsóleves	625.46	149.44	6.51	3.09	0.38	23.31	0.23	0.31		
			Csirkés carbonara	1 164.22	278.52	22.30	17.06	6.14	7.25	0.00	0.61		
			Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Zala felvágott	322.70	77.20	5.20	6.00	2.16	0.60	0.00	0.66		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/15/2025 kedd (00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Zöldhagyma	40.50	9.69	0.55	0.06	0.01	2.20	0.00	0.01		
	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
		Tejfölös túró	362.20	86.65	8.24	5.15	3.27	1.63	2.50	0.56		
		Hónapos retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
		Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
		Összesen:	9 954.08	2 381.18	102.91	57.16	18.72	353.77	30.18	7.17		
4/16/2025 szerda (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69		
	T	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	0.00	0.04		
		Mozzarella sajt	472.01	112.92	7.77	8.64	4.60	0.89	0.00	0.37		
		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	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50		
		Sertéspaprikás	1 232.41	294.83	22.72	19.26	6.08	7.30	1.63	1.58		
		Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

16/202	00541	E	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	7 611.84	1 821.01	67.79	66.24	26.44	238.18	65.01	5.14		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM