



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.04.28. - 2025.05.04.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/28/2025 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		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
		T	Tejeskávét	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Csirkemell sonka Kedvenc Ízek	180.80	43.25	6.00	1.76	0.56	0.80	0.00	0.00		
			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	Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Zöldséges karfiollevés	474.08	113.42	4.11	3.03	0.37	17.16	1.08	0.45		
			Znaimi sertéscomb	1 275.51	305.14	23.03	20.49	6.80	6.81	1.93	1.32		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		U	Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
		V	Párolt rizs	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

28/202	(00541)	V	Zöldborsós csirkemell	945.87	226.28	27.64	6.80	0.86	13.19	0.00	1.17		
			Összesen:	10 143.98	2 426.77	111.66	70.80	21.36	334.32	26.84	5.96		
4/29/2025 kedd	(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	746.76	178.65	12.47	13.72	7.68	1.11	0.00	1.02		
			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		
			Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.40	0.16		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		E	Tarhonyaleves	450.88	107.87	2.79	3.33	0.35	16.09	1.18	1.09		
			Sült csirkecomb	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.18	0.43		
			Lencsefőzelék	1 803.62	431.49	23.90	12.20	3.11	55.99	1.56	0.25		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/29/2025 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	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		
			Ketchup	137.94	33.00	0.45	0.09	0.00	7.50	7.20	0.45		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Összesen:	9 777.69	2 339.17	108.30	72.28	28.15	306.97	42.41	8.36		
4/30/2025 szerda	(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		
			Csemege szalámi	438.06	104.80	3.60	10.00	4.20	0.08	0.08	0.66		
			Hónapos retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
		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	0.00	0.04		
			Sárgabarack dzsem	186.85	44.70	0.13	0.01	0.00	10.98	9.87	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		E	Fokhagymakrém leves	680.69	162.85	5.02	7.71	2.79	18.14	2.16	1.42		
			Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Milánói makaróni	3 575.72	855.44	38.74	41.34	14.35	81.02	9.75	2.39		
			Összesen:	7 635.15	1 826.60	72.32	74.03	25.70	213.18	34.45	6.86		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM