



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.05. - 2025.05.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/5/2025 hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló		R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	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		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Pick sertés párizsi	346.10	82.80	4.80	6.80	2.80	0.56	0.16	0.88		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	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	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	560.93	134.19	4.86	5.33	1.41	16.45	1.09	0.45		
			Gyrosos csirkesült	770.53	184.34	29.73	6.82	0.95	0.79	0.00	0.82		
			Tzatziki	531.50	127.15	5.84	7.27	4.53	9.09	2.15	0.48		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
		U	Fahéjas csiga	806.74	193.00	2.50	10.25	5.25	12.75	7.10	0.37		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		



ISKOLA ÉTTEREM

5/5/2021	00541	V	Rakott brokkoli	2 138.23	511.54	26.06	33.58	11.68	25.69	2.66	1.99		
			Összesen:	9 668.04	2 312.93	113.83	88.44	34.89	250.81	25.33	7.85		
5/6/2025 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Kakaós foszlós kalács	923.78	221.00	5.20	6.50	2.93	34.45	8.84	0.60		
		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		
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
			Ketchup	137.94	33.00	0.45	0.09	0.00	7.50	7.20	0.45		
		E	Meggy leves	799.21	191.20	4.49	1.55	0.57	38.51	17.98	0.60		
			Flekkén szelet	1 067.36	255.35	23.53	15.36	3.87	5.46	0.20	1.26		
			Kukoricás rizs	1 720.82	411.68	9.05	9.70	1.16	71.51	0.65	0.89		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		U	Tolle trappista sajt	518.32	124.00	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.97		
			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 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		



ISKOLA ÉTTEREM

5/6/2025 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Körözött	316.54	75.73	6.80	4.29	2.69	2.31	2.04	0.35		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		
			Összesen:	9 421.78	2 254.02	96.00	68.55	24.70	310.95	63.51	10.15		
5/7/2025 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		
			Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
			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	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Csokoládés gabonagolyó	840.00	200.96	2.90	1.75	0.40	42.00	16.65	0.00		
		E	Zöldséges karalábéleves	539.76	128.94	4.11	3.43	0.45	19.90	1.18	0.48		
			Halfilé bakonyi módra	1 174.40	280.96	19.95	17.35	5.31	9.97	1.80	0.91		
			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	Sváb füstölt sonka	168.87	40.40	6.56	0.92	0.36	1.40	0.16	0.88		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		



ISKOLA ÉTTEREM

5/7/2025 szerda	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	U	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
			Teljes kiórl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	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:	10 345.31	2 474.78	101.03	78.91	29.33	336.99	56.31	8.34	
5/8/2025 csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Tejbedara, Fahéjas szórát	2 173.43	519.96	14.46	4.98	2.45	103.71	54.15	0.40	
		T	Tejeskávét	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	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	
			Teljes kiórlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
		E	Lebbencsleves	764.29	182.84	4.46	6.29	1.52	26.48	0.91	1.52	
			Aprópecsenye	939.03	224.65	21.54	13.72	3.52	3.52	0.34	1.00	
			Finomfőzelék	940.02	224.88	9.02	8.04	1.20	28.65	2.65	1.06	
			Teljes kiórlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
		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	



ISKOLA ÉTTEREM

5/8/2025 csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Tonhalas pástétom	672.00	160.77	3.10	16.35	1.75	0.85	0.25	0.70	       	
			Zöldhagyma	27.00	6.46	0.37	0.04	0.01	1.47	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Őszibarack befőtt	226.00	54.07	0.45	0.03	0.01	14.55	21.20	0.00		
			Összesen:	10 292.35	2 462.27	95.17	65.73	16.14	371.10	118.19	7.80		
5/9/2025 péntek	(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		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Zala felvágott	403.37	96.50	6.50	7.50	2.70	0.75	0.00	0.83		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Sajtos rettekkrém	239.22	57.23	2.77	4.23	2.74	2.13	1.44	0.22		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		E	Babgulyás	1 478.37	353.68	23.85	12.12	2.60	36.77	0.18	0.89	    	
			Gyűrűs fánk csokoládés bevonattal	2 006.40	480.00	7.00	28.00	14.20	50.00	16.80	1.40	     	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	6 703.55	1 603.73	63.20	60.10	25.18	198.00	28.95	5.68		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!