



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.19. - 2025.05.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/19/2025 hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Tojáskrém	423.04	101.21	5.59	6.96	2.10	0.48	0.29	0.56		
			Hónapos retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
			Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		
		T	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50		
		E	Köménymaglevés	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
			Lenmagos húspogácsa	2 087.02	499.29	24.24	37.41	8.98	15.74	0.33	1.24		
			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	Ízes sonka	170.54	40.80	6.00	1.60	0.64	0.60	0.00	0.72		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		V	Znaimi sertésborda	1 275.26	305.09	23.03	20.49	6.80	6.81	1.93	1.32		



ISKOLA ÉTTEREM

19/202	(00541)	V	Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Összesen:	11 031.79	2 639.19	123.44	94.46	26.84	308.52	35.34	7.96		
5/20/2025 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Karamell	578.59	138.42	6.80	3.00	1.63	20.89	10.29	0.27		
			Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
			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	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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		E	Brokkolikrémleves	616.21	147.42	7.11	5.00	0.92	18.27	0.65	0.40		
			Harcsapaprikás	1 080.21	258.42	18.32	15.07	3.41	11.99	2.31	0.95		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		U	Gouda sajt	597.41	142.92	9.98	10.98	6.15	0.89	0.00	0.82		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM

5/20/2025 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Kockasajt (Sajtfalat)	377.82	90.39	3.36	7.35	4.71	4.44	2.55	0.36		
			Összesen:	9 870.36	2 361.33	96.45	72.27	25.80	334.30	43.27	8.15		
5/21/2025 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Csokoládés gabonagolyó	840.00	200.96	2.90	1.75	0.40	42.00	16.65	0.00		
		T	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Snidlinges túró	336.79	80.57	7.50	4.82	3.06	1.64	2.31	0.55		
		E	Paradicsom leves	877.34	209.89	3.69	5.30	0.63	37.10	22.23	0.51		
			Sertésborda parasztosan	2 803.44	670.68	32.74	28.49	6.95	68.91	0.34	0.79		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		U	Szilvás muffin	1 029.74	246.35	3.15	11.70	5.34	31.82	15.20	0.26		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		V	Rozmaringos csirkecomb	627.93	150.22	20.94	6.81	1.51	1.02	0.18	0.93		
			Rizi-bizi	1 819.29	435.24	10.87	8.84	1.00	77.39	0.43	0.28		



ISKOLA ÉTTEREM

5/22/2025	(00541)	V	Vegyes vágott savanyúság	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.48	
			Összesen:	10 056.66	2 405.91	98.55	73.64	21.37	330.13	73.71	5.43	
5/22/2025 csütörtök	(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	
			Zala felvágott	403.37	96.50	6.50	7.50	2.70	0.75	0.00	0.83	
			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	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01	
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90	
		E	Sajtkrémleves	929.10	222.27	12.22	13.55	7.43	13.41	1.12	1.39	
			Zöldséges sertésragu	1 102.64	263.79	21.81	14.94	3.45	10.09	0.00	1.25	
			Párolt rizs	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00	



ISKOLA ÉTTEREM

5/22/2025 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	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		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Tolle trappista sajt	647.90	155.00	13.85	14.05	8.93	0.80	0.00	1.21		
		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		
		Összesen:	10 136.60	2 425.01	107.70	75.22	28.98	336.52	50.19	9.20		
5/23/2025 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	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
		Szendvics sonka	267.52	64.00	7.50	3.00	1.25	1.80	1.05	1.35		
		Hónapos retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Tyrokafteri (joghurtos paprikakrém)	186.60	44.64	1.62	2.83	1.48	3.06	0.44	0.18		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
	E	Csirke raguleves	848.68	203.03	20.02	6.11	0.82	16.56	0.14	1.20		
		Burgonyás tészta	2 774.76	663.82	20.52	12.24	1.63	116.27	0.51	1.17		



ISKOLA ÉTTEREM

23/202	00541	E	Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	6 522.32	1 560.36	72.92	31.05	7.82	241.10	14.55	7.25		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!