



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.26. - 2025.06.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/26/2025 hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Sajtos pogácsa	2 690.42	643.64	15.64	33.66	15.64	78.20	2.04	0.00		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		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		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Párizsi felvágott	354.46	84.80	4.40	7.20	2.72	0.48	0.00	0.66		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		E	Kertészleves	411.92	98.35	4.52	2.15	0.30	14.83	0.75	1.14		
			Főtt hús	665.70	159.26	21.00	8.10	2.89	0.40	0.00	1.19		
			Kapormártás	591.57	141.52	3.84	8.60	3.64	12.15	1.30	0.88		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Kakaós csiga	718.96	172.00	2.75	7.40	4.00	23.25	7.60	0.25		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM

26/202	(00541)	V	Tejfölös langalló	2 263.92	541.61	20.57	20.24	9.30	69.01	1.72	0.80		
			Összesen:	11 361.21	2 717.80	107.56	99.96	43.64	348.74	23.78	7.72		
5/27/2025 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	401.28	96.00	6.00	7.50	2.85	1.05	0.25	1.00		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Majorannás májas	412.98	98.80	4.64	8.00	3.28	2.24	0.52	0.72		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		E	Fokhagymakrém leves	680.69	162.85	5.02	7.71	2.79	18.14	2.16	1.42		
			Ajvármártásos húscsík	1 710.54	409.22	29.27	30.04	13.09	6.49	2.44	1.17		
			Párolt rizs	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40		
		U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Tejhabos puding	643.72	154.00	1.40	4.20	3.50	27.48	21.70	0.26		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM

5/27/2025 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Körözött	316.54	75.73	6.80	4.29	2.69	2.31	2.04	0.35		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Hónapos retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
			Összesen:	10 146.75	2 427.46	95.66	78.79	31.92	330.49	63.06	8.99		
5/28/2025 szerda	(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		
			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	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		
			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	Tarhonyaleves	450.88	107.87	2.79	3.33	0.35	16.09	1.18	1.09		
			Dinó figurák	860.66	205.90	7.60	10.75	2.16	18.43	0.56	1.03		
			Zöldborsófőzelék	1 270.94	304.05	16.13	8.16	1.15	40.78	2.00	0.30		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		



ISKOLA ÉTTEREM

5/28/2025 szerda (00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Trappista sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	V	Csirkecombfilé zöldséges bulgurral	2 177.83	481.50	33.45	9.97	1.76	77.62	0.88	2.95		
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
	Összesen:		10 702.08	2 520.81	116.93	58.83	16.70	382.59	27.13	10.60		
5/29/2025 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
		Tonhalas pástétom	68.13	16.30	0.31	1.64	0.18	0.09	0.02	0.07		
		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	Meggyes házi joghurt	671.56	160.66	7.39	2.63	1.37	24.92	7.99	0.24		
		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
		Ratatouille csirkemell	892.15	213.43	29.22	6.75	0.91	8.35	0.00	1.20		
		Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50		



ISKOLA ÉTTEREM

5/29/2025 csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	U	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		
			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		
			Edámi sajt	647.90	155.00	13.00	11.50	7.75	0.00	0.00	0.90		
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Összesen:	8 919.37	2 133.82	97.12	49.21	16.49	316.26	29.73	8.05		
5/30/2025 péntek	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	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		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Halkrém	491.31	117.54	7.44	9.45	4.50	0.88	0.79	0.29		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		



ISKOLA ÉTTEREM

5/30/2025 péntek	(00541) Szakiskola ÉTVMLK	E	Jókai bableves csipetkével	1 940.29	464.07	27.51	17.11	5.75	36.83	1.53	0.83		
			Túrós metélt	2 869.64	686.52	28.96	22.12	8.84	89.61	20.84	0.35		
			Összesen:	8 101.46	1 938.03	93.46	60.77	23.05	233.94	33.44	3.89		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!