



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.02. - 2025.06.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/2/2025 hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea 0,25l Komló SZI.	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		0.00
			Tonhalas pástétom Hamé 100 gr	817.60	195.60	3.72	19.62	2.10	1.02	0.30	0.84		0.00
			Hónapos retek	24.36	5.82	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.05		0.00
			Kukoricás kenyér 750gr., Riege	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		0.00
		T	Kakaó 0,20l Komló SZI.	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		0.00
			Vajkrém natúr 1/1 finó	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		0.00
			Sajtos kifi 50 gr., Rieger	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50		0.00
		E	Zöldséges zellerleves SZI.	472.05	112.74	3.56	2.53	0.33	18.21	0.75	0.44		0.00
			Serpenyősborg.virslis SZI.	2 059.54	492.71	17.87	20.59	7.53	57.65	0.51	2.35		0.00
			Csemege uborka 4100 / 2200 gr.	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		0.00
			Teljes kiőrl.kenyér 0,50kg Rie	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		0.00
		U	Delma szendv.marg.20%zs.450g r.	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		0.00
			Vizes zsemle 55 gr., Rieger	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		0.00
			Csirkemell sonka, Kedvenc Ízek	182.24	43.60	6.00	1.80	0.56	0.80	0.16	0.88		0.00
			Zöldpaprika	32.76	7.83	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/2/2025 hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Szilvatölt.gombóc (V.) SZI.	2 334.30	558.45	11.52	8.52	1.40	103.00	31.05	0.89	         	0.00
			Fahéjas tejföl SZI.	548.04	131.11	2.60	12.00	7.80	3.22	4.30	0.10		0.00
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		0.00
			Összesen:	10 834.26	2 591.73	81.77	80.52	26.20	372.77	62.34	9.75		0.00
6/3/2025 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea 0,25l Komló SZI.	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		0.00
			Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		0.00
			Főtt tojás (1) reggeli SZI.	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		0.00
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.01	1.60	0.00	0.00		0.00
			Fehér kenyér 1kg, Rieger	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		0.00
		T	Kapros túró SZI.	336.82	80.58	7.47	4.83	3.06	1.66	2.31	0.16		0.00
			Teljes kiőrl.kenyér 0,50kg Rie	667.12	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		0.00
			UHT tej 1,5%	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		0.00
		E	Fahéjas szilvaleves mir.SZI.	581.53	139.12	2.73	0.63	0.33	29.70	14.99	0.65	 	0.00
			Tavaszi rizses cs.mell SZI.	2 294.73	548.98	33.45	10.71	1.35	78.90	0.00	2.14		0.00
			Káposzta saláta SZI.	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		0.00
		U	Sajtos pogácsa 85 gr., Aranyci	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00	  	0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/3/2025 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Tea 0,25l Komló SZI.	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		0.00
			Sonkás sajkrém 100 gr.Mizo	328.13	78.50	5.50	4.50	3.00	4.00	3.00	0.75		0.00
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.39	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		0.00
			Fehér kenyér 1kg, Rieger	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		0.00
			Összesen:	9 224.50	2 206.81	97.44	50.93	19.55	335.59	46.68	7.69		0.00
6/4/2025 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Almás-fehéjas zabkása SZI.	1 355.44	324.27	12.88	6.04	2.18	53.92	11.99	0.60		0.00
		T	UHT tej 1,5%	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		0.00
			Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		0.00
			Tavaszi felvágott, Pick	349.44	83.60	4.80	6.80	2.80	0.76	0.24	0.88		0.00
			Vizes zsemle 55 gr., Rieger	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		0.00
		E	Zöldséges karfiolleves SZI.	476.42	113.98	4.04	3.02	0.37	17.38	0.87	0.40		0.00
			Tejszínes-par.halragu SZI.	1 253.64	299.91	18.54	17.09	5.98	15.91	4.64	0.65		0.00
			Tészta köret 4 toj.* SZI.	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70		0.00
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		0.00
		U	Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		0.00
			Uborka(kígyó)	14.74	3.52	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.00		0.00
			Teljes kiőrl.kifli 50g Aranyci	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		35.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/4/2025 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Mozzarella sajt	472.01	112.92	7.76	8.64	4.59	0.88	0.00	0.37		0.00
		V	Tea 0,25l Komló SZI.	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		0.00
			Pizza-olaszos SZI.	2 467.36	590.28	25.68	13.96	4.93	89.98	9.73	2.11		100.00
			Összesen:	10 458.59	2 502.06	104.59	70.97	25.16	353.66	39.01	7.30		135.00
6/5/2025 csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	UHT tej 1,5%	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		0.00
			Spen.-krémf.twister 100gr Aran	2 374.24	568.00	11.80	31.20	15.00	58.40	4.00	0.82		0.00
		T	Karamell felsős	578.59	138.42	6.80	3.00	1.63	20.89	10.29	0.27		0.00
			Főtt tojás tízórai (1)SZI.	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		0.00
			Delma szendv.marg.20%zs.450g r.	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		0.00
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.01	1.60	0.00	0.00		0.00
			Teljes kiőrl.kenyér 0,50kg Rie	667.12	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		0.00
		E	Zölds.resz.tészta levesSZI.	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		0.00
			Sertés sült SZI.	1 180.88	282.51	26.31	16.34	4.21	7.19	0.27	1.26		0.00
			Zöldbabfőzelék mir. SZI.	1 186.47	283.84	10.23	12.08	3.71	32.92	1.51	0.28		0.00
			Teljes kiőrl.kenyér 0,50kg Rie	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		0.00
		U	Gyümölcsös joghurt 125 gr., Da	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		0.00
			Kifli tejes 45 gr., Rieger	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/5/2025 csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	V	Tea 0,25l Komló SZI.	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		0.00
			Delma szendv.marg.20%zs.450g r.	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		0.00
			Zala felvágott, Kométa	403.37	96.50	6.50	7.50	2.70	0.75	0.00	0.82		0.00
			Zöldhagyma csomós (kg.)	27.00	6.45	0.36	0.03	0.00	1.46	0.00	0.00		0.00
			Kukoricás kenyér 750gr., Riege	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		0.00
			Összesen:	10 624.72	2 541.78	108.32	90.66	33.97	318.69	42.91	7.96		0.00
6/6/2025 péntek	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	UHT tej 1,5%	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		0.00
			Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		0.00
			Ízes sonka ínycs, Kométa	213.18	51.00	7.50	2.00	0.80	0.75	0.00	0.90		0.00
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.01	1.60	0.00	0.00		0.00
			Teljes kiőrlésű zsemle 50g Ara	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		0.00
		T	UHT tej 1,5%	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		0.00
			Gasztro csokoládés gabonagolyó	995.67	238.20	3.48	2.10	0.48	50.40	19.98	0.19		0.00
		E	Mákos nudli SZI. (V)	3 322.48	794.85	20.45	21.38	3.53	129.54	29.97	1.49		0.00
			Lencsegulyás (sc.) SZI.	1 465.05	350.49	25.70	10.67	2.34	37.41	0.22	1.73		0.00
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		0.00
			Összesen:	8 019.42	1 918.52	80.67	45.60	11.43	290.47	50.69	6.16		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM