



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.09. - 2025.06.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/10/2025 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
			Sajtos tavaszi pulyka rolád Sa	401.28	96.00	6.00	7.50	2.85	1.05	0.25	1.00		0.00
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		0.00
		T	Kukoricás kenyér 750gr., Riege	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		0.00
			UHT tej 1,5%	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		0.00
			Fatörzs kifli 50gr. Aranypipó	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50		0.00
			E Tojásleves SZI.	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55		0.00
		E	Vadas tokány (s.c.) SZI.	1 226.32	293.38	23.03	17.73	6.08	9.82	4.30	1.22		0.00
			Teljes kiőrl.tészta SZI.	1 652.60	395.36	17.00	7.77	1.13	60.00	4.30	0.99		0.00
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		0.00
			U Kaiser snidlinges s.májás120g	578.51	138.40	4.12	12.92	4.64	1.44	1.00	0.68		0.00
		U	Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		0.00
			Teljes kiőrlésű zsemle 50g Ara	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		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



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/10/2025 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Tejfölös túró SZI.	334.19	79.95	7.46	4.82	3.06	1.52	2.31	0.55		0.00
			Uborka(kígyó)	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		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:	9 086.08	2 173.71	97.09	70.85	23.64	278.01	38.51	8.65		0.00
6/11/2025 szerda	(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
			Milli gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.40	0.16		0.00
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.39	0.12	0.01	2.41	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
		T	Tejeskávét 0,20l Komló	786.49	188.15	8.69	3.79	2.04	29.48	14.99	0.34		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
			Uborka(kígyó)	14.74	3.52	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.00		0.00
			Extra sonka Kométa	165.52	39.60	6.80	1.20	0.48	0.40	0.36	0.72		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	Csontleves tésztabetéttel SZI.	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		0.00
			Par.húsg.árpagyöngy +f.burg.SZI	2 750.25	657.95	23.30	25.93	7.59	79.83	23.54	1.84		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



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/11/2025 szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		0.00
			Fahéjas csiga 50 g, Aranycipő	806.74	193.00	2.50	10.25	5.25	12.75	7.10	0.37	 	0.00
		V	Csemege sertéskaraj SZI.	912.65	218.34	25.29	12.53	3.78	0.87	0.00	0.99	      	0.00
			Joghurtos kukoricasal. SZI.	2 059.69	492.75	14.28	19.30	4.52	64.85	3.11	2.44	      	0.00
			Összesen:	11 360.92	2 717.91	115.62	90.80	31.01	340.63	50.86	10.04		0.00
6/12/2025 csütörtök	(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
			Főtt tojás (1) reggeli SZI.	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		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	Zöldpaprika	32.76	7.83	0.48	0.12	0.00	1.20	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
			Tonhalas pástétom Hamé 100 gr	545.07	130.40	2.48	13.08	1.40	0.68	0.20	0.56	      	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	Póréhagyma krémleves SZI.	1 106.69	264.76	6.22	13.31	7.89	29.85	1.72	1.21	      	0.00
			Sült csirkecomb SZI.	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.18	0.43	   	0.00
			Mexikói rizs SZI.	1 785.13	427.06	9.29	8.79	1.01	76.88	0.52	0.86	      	0.00
			Vitamin saláta SZI.	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		0.00
		U	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

6/12/2025 csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Szívecske van.puding kakaós ön	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		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
			Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		0.00
			Füstölt sajt zsíros, Piramis T	541.31	129.50	15.20	8.80	5.45	0.10	0.10	0.75		0.00
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.01	1.60	0.00	0.00		0.00
			Cseresznye	216.14	51.71	0.64	0.24	0.00	11.20	0.00	0.02		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:	10 186.81	2 437.01	102.05	66.79	22.25	353.52	45.85	8.64		0.00
6/13/2025 péntek	(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
			Kaiser Paprikás s.szalámi 500	470.66	112.60	4.08	8.60	3.96	0.76	0.08	0.80		0.00
			Uborka(kígyó)	19.65	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		0.00
			Teljes kiőrl.kifli 50g Aranyci	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		70.00
		T	UHT tej 1,5%	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		0.00
			Sajtos perec 50 gr.,Rieger	830.50	198.68	7.10	5.30	2.65	29.85	3.80	0.50		0.00
		E	F.borsógulyás (sc.) SZI.	1 431.22	342.40	23.98	10.51	2.46	37.46	0.22	1.54		0.00
			Túrógombóc SZI.	2 802.88	670.55	22.32	7.35	0.58	125.14	21.75	0.68		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

'13/202	00541 (,	E	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		0.00
			Összesen:	7 465.39	1 785.98	74.52	40.47	13.69	268.92	38.46	5.10		70.00

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM