



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.16. - 2025.06.22.

|                    | Diéta                             |   | Étlap tétel                     | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--------------------|-----------------------------------|---|---------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 6/16/2025<br>hétfő | (00541)<br>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     |
|                    |                                   |   | Majonézes tojáskrém SZI.        | 310.44       | 74.27          | 3.33        | 6.38     | 1.31           | 0.89           | 0.44      | 0.32   |            | 0.00     |
|                    |                                   |   | Zöldpaprika                     | 32.76        | 7.83           | 0.48        | 0.12     | 0.00           | 1.20           | 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 | Kakaó 0,20l Komló SZI.          | 775.24       | 185.46         | 8.74        | 4.03     | 2.20           | 28.36          | 14.99     | 0.34   |            | 0.00     |
|                    |                                   |   | Fokhagymás-petr.vajkrém Tolle   | 218.20       | 52.20          | 0.56        | 5.16     | 3.28           | 1.04           | 0.52      | 0.30   |            | 0.00     |
|                    |                                   |   | Paradicsom                      | 27.46        | 6.57           | 0.30        | 0.06     | 0.01           | 1.20           | 0.00      | 0.00   |            | 0.00     |
|                    |                                   |   | Kukoricás kenyér 750gr., Riege  | 714.78       | 171.00         | 5.76        | 0.60     | 0.00           | 35.40          | 0.00      | 0.72   |            | 0.00     |
|                    |                                   | E | Burgonyaleves zöldséges SZI.    | 700.38       | 167.56         | 4.60        | 3.46     | 0.42           | 28.94          | 0.97      | 1.22   |            | 0.00     |
|                    |                                   |   | Aprópecsenye (sc) Szi. Komló    | 940.78       | 225.07         | 21.56       | 13.72    | 3.52           | 3.48           | 0.32      | 1.00   |            | 0.00     |
|                    |                                   |   | Zöldborsófőzelék mir.SZI.       | 1 270.94     | 304.05         | 16.13       | 8.16     | 1.15           | 40.78          | 2.00      | 0.30   |            | 0.00     |
|                    |                                   |   | Teljes kiörl.kenyér 0,50kg Rie  | 667.13       | 159.60         | 5.88        | 1.44     | 0.36           | 28.92          | 0.18      | 0.54   |            | 0.00     |
|                    |                                   |   | Cseresznye                      | 216.14       | 51.71          | 0.64        | 0.24     | 0.00           | 11.20          | 0.00      | 0.02   |            | 0.00     |
|                    |                                   | U | Virágméz                        | 341.88       | 81.78          | 0.10        | 0.00     | 0.00           | 20.25          | 20.25     | 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     |



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                    |                                   |   |                                |           |          |        |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |
|--------------------|-----------------------------------|---|--------------------------------|-----------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 6/16/2025<br>hétfő | (00541)<br>Szakiskola EGYMI Komló | U | Császárszemle 65 gr.,Aranycipó | 687.40    | 164.45   | 5.33   | 1.37  | 0.39  | 31.52  | 0.45  | 0.91 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 0.00  |
|                    |                                   | V | Búbos hús SZI.                 | 1 361.48  | 325.71   | 29.14  | 18.84 | 5.41  | 9.34   | 0.01  | 0.79 |                                                                                                                                                                                                                                                                               | 0.00  |
|                    |                                   |   | Burgonya pogácsa SZI.          | 1 524.89  | 364.81   | 7.00   | 27.17 | 19.14 | 25.02  | 1.60  | 2.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 0.00  |
|                    |                                   |   | Káposzta saláta SZI.           | 250.08    | 59.83    | 1.98   | 0.28  | 0.03  | 11.97  | 5.00  | 0.24 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 0.00  |
|                    |                                   |   | Összesen:                      | 11 331.02 | 2 710.76 | 120.59 | 93.01 | 37.53 | 342.79 | 56.72 | 9.82 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 0.00  |
| 6/17/2025<br>kedd  | (00541)<br>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  |
|                    |                                   |   | Cornexi dzsungel gabonapehely  | 920.43    | 220.20   | 4.92   | 1.68  | 0.48  | 43.80  | 16.20 | 0.40 |                      | 0.00  |
|                    |                                   | T | Tea 0,25l Komló SZI.           | 181.25    | 43.36    | 0.40   | 0.08  | 0.00  | 10.16  | 9.99  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 0.00  |
|                    |                                   |   | Főtt bécsi rudacska SZI.       | 572.66    | 137.00   | 6.50   | 12.50 | 3.85  | 0.00   | 0.00  | 1.05 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 0.00  |
|                    |                                   |   | Univer ketchup                 | 91.96     | 22.00    | 0.30   | 0.06  | 0.00  | 5.00   | 4.80  | 0.30 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 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 | Jogh.Fejtett bableves SZI.     | 887.19    | 212.25   | 8.76   | 5.75  | 0.95  | 30.75  | 0.22  | 1.48 |               | 0.00  |
|                    |                                   |   | Afrikai harcsapörkölt SZI.     | 758.02    | 181.34   | 18.14  | 9.71  | 0.85  | 5.06   | 0.41  | 1.17 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 0.00  |
|                    |                                   |   | Párolt rizs SZI.               | 1 601.54  | 383.14   | 7.32   | 7.71  | 0.90  | 70.63  | 0.52  | 0.37 |        | 0.00  |
|                    |                                   |   | Uborka saláta SZI.             | 158.61    | 37.95    | 1.48   | 0.14  | 0.00  | 7.65   | 5.00  | 0.15 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 0.00  |
|                    |                                   | U | Edámi sajt                     | 518.32    | 124.00   | 10.40  | 9.20  | 6.20  | 0.00   | 0.00  | 0.72 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 0.00  |
|                    |                                   |   | Liga margarin 20%zsírt 450 gr  | 75.24     | 18.00    | 0.04   | 2.00  | 0.60  | 0.04   | 0.04  | 0.08 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 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

|                                                          |   |                                |          |          |       |       |       |        |       |      |  |       |
|----------------------------------------------------------|---|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|-------|
| 6/17/2025<br>kedd<br>(00541)<br>Szakiskola EGYMI Komló   | U | Hónapos retek                  | 24.36    | 5.82     | 0.48  | 0.04  | 0.00  | 0.88   | 0.00  | 0.05 |  | 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  |
|                                                          |   | Kaiser Sváb füstölt sonka      | 211.09   | 50.50    | 8.20  | 1.15  | 0.45  | 1.75   | 0.20  | 1.10 |  | 0.00  |
|                                                          |   | Paradicsom                     | 36.62    | 8.76     | 0.40  | 0.08  | 0.01  | 1.60   | 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:                      | 9 006.29 | 2 154.61 | 94.48 | 59.07 | 17.84 | 303.77 | 48.87 | 9.46 |  | 35.00 |
| 6/18/2025<br>szerda<br>(00541)<br>Szakiskola EGYMI Komló | R | Barackos zabkása SZI.          | 1 419.90 | 339.69   | 12.92 | 5.74  | 2.18  | 59.96  | 28.95 | 0.59 |  | 0.00  |
|                                                          | T | Körözött túró felsős           | 266.51   | 63.76    | 5.89  | 3.58  | 2.25  | 1.84   | 1.73  | 0.24 |  | 0.00  |
|                                                          |   | UHT tej 1,5%                   | 507.15   | 121.33   | 8.50  | 3.75  | 2.04  | 13.25  | 0.00  | 0.33 |  | 0.00  |
|                                                          |   | Kukoricás kenyér 750gr., Riege | 714.78   | 171.00   | 5.76  | 0.60  | 0.00  | 35.40  | 0.00  | 0.72 |  | 0.00  |
|                                                          | E | Daragaluskaleves SZI.          | 679.66   | 162.60   | 3.33  | 8.16  | 0.97  | 18.57  | 0.09  | 0.75 |  | 0.00  |
|                                                          |   | Rántott csirkemell SZI.        | 1 469.83 | 351.63   | 35.11 | 10.99 | 1.65  | 27.36  | 0.80  | 1.27 |  | 0.00  |
|                                                          |   | Burgonyapüré SZI.              | 811.55   | 194.15   | 5.34  | 1.43  | 0.83  | 38.61  | 3.19  | 2.37 |  | 0.00  |
|                                                          |   | Céklasaláta 4250/2000 gr. 5/1, | 154.66   | 37.00    | 0.70  | 0.10  | 0.00  | 8.20   | 6.20  | 0.75 |  | 0.00  |
|                                                          | U | Sárgabarack                    | 165.48   | 39.59    | 0.72  | 0.10  | 0.00  | 8.16   | 0.00  | 0.01 |  | 0.00  |
|                                                          |   | Meggyes muffin (cuki)          | 1 021.80 | 244.45   | 3.13  | 11.76 | 5.34  | 31.19  | 15.29 | 2.25 |  | 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

|                        |                                   |   |                                 |           |          |        |       |       |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |
|------------------------|-----------------------------------|---|---------------------------------|-----------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 18/202                 | (00541)                           | V | Hamburger SZL.                  | 2 752.72  | 658.55   | 24.25  | 30.11 | 13.10 | 69.49  | 18.24 | 3.40  |        | 0.00 |
|                        |                                   |   | Összesen:                       | 10 145.29 | 2 427.11 | 106.05 | 76.40 | 28.36 | 322.19 | 84.48 | 12.68 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 0.00 |
| 6/19/2025<br>csütörtök | Szakiskola EGYMI Komló<br>(00541) | R | UHT tej 1,5%                    | 507.15    | 121.33   | 8.50   | 3.75  | 2.04  | 13.25  | 0.00  | 0.33  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0.00 |
|                        |                                   |   | Delma vajás ízű marg.80%zs.450  | 148.18    | 35.45    | 0.02   | 4.00  | 1.10  | 0.02   | 0.01  | 0.02  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0.00 |
|                        |                                   |   | Kakaós foszl.kalács500gr.,Aran  | 1 136.96  | 272.00   | 6.40   | 8.00  | 3.60  | 42.40  | 10.88 | 0.73  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0.00 |
|                        |                                   | T | Tejeskávè 0,20l Komló           | 629.19    | 150.52   | 6.95   | 3.03  | 1.63  | 23.58  | 11.99 | 0.27  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 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 |
|                        |                                   |   | Pick sertés párizsi             | 346.10    | 82.80    | 4.80   | 6.80  | 2.80  | 0.56   | 0.16  | 0.88  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0.00 |
|                        |                                   |   | Paradicsom                      | 36.62     | 8.76     | 0.40   | 0.08  | 0.01  | 1.60   | 0.00  | 0.00  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 0.00 |
|                        |                                   |   | Teljes kiörl.kenyér 0,50kg Rie  | 667.12    | 159.60   | 5.88   | 1.44  | 0.36  | 28.92  | 0.18  | 0.54  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0.00 |
|                        |                                   | E | BrokkolikréMLEVES SZL.          | 617.62    | 147.76   | 7.07   | 5.00  | 0.92  | 18.40  | 0.52  | 0.37  |                                                                                           | 0.00 |
|                        |                                   |   | Pírtott napraforgómag SZL.      | 243.67    | 58.29    | 2.25   | 4.90  | 0.00  | 1.23   | 0.00  | 0.00  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 0.00 |
|                        |                                   |   | Tarhonyás hús (sc.) SZL.        | 2 890.15  | 691.42   | 38.91  | 21.32 | 5.13  | 84.99  | 0.50  | 0.85  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 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 |
|                        |                                   | 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

|                        |                                   |   |                                 |           |          |        |       |       |        |       |      |  |      |
|------------------------|-----------------------------------|---|---------------------------------|-----------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|------|--|------|
| 6/19/2025<br>csütörtök | (00541)<br>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 |
|                        |                                   |   | 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 |
|                        |                                   |   | Trappista sajt                  | 647.90    | 155.00   | 13.00  | 11.50 | 7.75  | 0.00   | 0.00  | 0.90 |  | 0.00 |
|                        |                                   |   | Zöldhagyma csomós (kg.)         | 27.00     | 6.45     | 0.36   | 0.03  | 0.00  | 1.46   | 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:                       | 10 272.03 | 2 457.40 | 112.33 | 76.44 | 27.73 | 326.09 | 52.55 | 7.81 |  | 0.00 |
| 6/20/2025<br>péntek    | (00541)<br>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 |
|                        |                                   |   | Uborka(kígyó)                   | 19.65     | 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 |
|                        |                                   | T | 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 |
|                        |                                   |   | Familia toast sonkás szelet     | 153.82    | 36.80    | 4.80   | 1.60  | 0.64  | 0.80   | 0.16  | 1.00 |  | 0.00 |
|                        |                                   |   | Zöldpaprika                     | 24.57     | 5.87     | 0.36   | 0.09  | 0.00  | 0.90   | 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 | Pulykaraguleves SZI.            | 857.03    | 205.03   | 17.48  | 7.68  | 1.48  | 16.15  | 0.17  | 1.41 |  | 0.00 |



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                                             |   |                                 |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                     |      |
|-------------------------------------------------------------|---|---------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 6/20/2025<br>péntek<br>(00541)<br>Szakiskola EGYMI<br>Komló | E | Császármorzsa SZL.<br>Komló     | 2 753.37 | 658.70   | 17.52 | 23.55 | 5.76  | 92.91  | 0.00  | 1.20 |  | 0.00 |
|                                                             |   | Áfonya<br>extradzsem,Mondoletti | 195.62   | 46.80    | 0.08  | 0.00  | 0.00  | 11.60  | 10.68 | 0.00 |                                                                                     | 0.00 |
|                                                             |   | Porcukor                        | 167.83   | 40.15    | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 9.99   | 9.99  | 0.00 |                                                                                     | 0.00 |
|                                                             |   | Alma                            | 116.33   | 27.83    | 0.32  | 0.32  | 0.00  | 5.60   | 0.00  | 0.01 |                                                                                     | 0.00 |
|                                                             |   | Összesen:                       | 7 571.13 | 1 811.27 | 68.12 | 60.07 | 12.68 | 245.10 | 31.49 | 6.46 |                                                                                     | 0.00 |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM