



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.10. - 2021.05.16.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 10. hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Sonkás sajtkrém	346,94	83,00	5,75	3,72	1,50	1,50	0,40		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Kukoricás kenyér	1 087,20	260,10	8,55	0,00	52,47	0,09	1,08		
		T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	1,69	22,72	12,00	0,27		
			Teljes kiőrlésű sajtos pogácsa	733,59	175,50	3,65	5,45	15,80	0,95	1,25		
		E	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	563,10	134,71	4,87	0,99	16,43	1,06	0,92		
			Csirkemell cornflakes bundában	1 631,39	390,28	34,60	2,36	19,80	0,00	1,25		
			Burgonyapüré	807,95	192,37	5,50	0,83	37,95	3,30	0,00		
			Vitamin saláta	263,34	63,00	1,63	0,02	13,39	6,99	0,85		
		U	Banán	438,77	104,97	1,30	0,00	24,20	0,00	0,06		
			Tejkrémszelet	1 003,20	240,00	6,14	6,68	23,40	17,80	0,26		
		V	Erdélyi rakott káposzta	2 248,41	537,90	20,62	12,33	28,86	0,00	2,88		
			Összesen:	9 958,31	2 381,45	100,54	34,07	267,88	53,68	9,22		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 11. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Mini kuglóf	1 406,25	336,42	10,22	1,97	59,63	11,72	0,75		
		T	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Bécsi rudacska	68,72	16,44	7,80	4,62	0,00	0,00	1,26		
			Ketchup	136,08	32,56	0,63	0,00	7,20	4,20	0,65		
			Fehér kenyér	835,80	199,95	6,65	0,00	40,25	0,07	0,70		
		E	Gombaleves	515,05	123,22	5,86	0,41	17,02	1,06	1,07		
			Zöldséges rakott karaj	1 329,86	318,15	31,65	7,78	6,52	0,00	1,52		
			Párolt rizs	1 807,95	432,52	8,18	1,12	77,80	0,22	1,19		
			Csokoládés müzliszelet	330,96	79,18	1,20	0,00	12,20	4,20	0,00		
		U	Eidámi sajt	737,10	176,34	13,10	8,46	0,85	0,00	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Kőrözött	365,34	87,40	7,87	2,51	3,44	0,00	1,01		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,00	0,68	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 11. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,00	51,75	0,09	0,90		
			Összesen:	10 455,39	2 501,28	117,74	31,19	340,53	41,70	9,78		
2021. 05. 12. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,05	0,00	0,05	0,05	0,08		
			Trapista sajt	777,21	185,94	13,85	8,93	0,80	0,00	0,75		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,00	51,75	0,09	0,90		
		T	Tejeskávét	629,63	150,63	6,90	1,63	23,77	12,03	0,27		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	1,24	0,24	0,00	0,14		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,00	0,88	0,00	0,06		
			Teljes kiőrlésű kenyér	778,32	186,20	6,86	0,42	33,74	0,21	0,42		
		E	Zöldséges karalábéleves	539,88	128,96	4,11	0,45	19,88	1,16	0,92		
			Halfilét bakonyi módra	1 163,69	278,39	20,06	4,82	9,85	0,00	1,36		
			Bulgur	1 568,57	375,26	11,06	1,05	68,28	0,00	0,83		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 12. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	E	Körte	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Császárszemle	694,85	166,23	5,40	0,26	32,96	0,58	0,00	 	
			Sárgabarack dzsem	124,56	29,80	0,09	0,00	7,32	6,58	0,00		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Hamburger	2 916,27	697,67	25,78	12,23	76,07	9,46	3,12	     	
			Összesen:	11 234,06	2 687,37	110,17	31,05	353,17	50,20	8,95		
2021. 05. 13. csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tejbedara, Fahéjas szórat	2 173,43	519,96	14,46	2,45	103,71	54,15	0,80	 	
		T	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Pick sertés párizsi	346,10	82,80	4,80	2,80	0,56	0,16	0,88		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	835,80	199,95	6,65	0,00	40,25	0,07	0,70		
		E	Lebbencsleves	762,98	182,53	4,47	1,51	26,38	0,80	1,37	     	
			Rakott karfiol	2 192,02	524,41	23,09	10,75	30,28	0,00	1,41	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		U	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	1,50	16,62	15,25	0,00		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39	 	



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 13. csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Tonhalas krém	672,00	160,77	3,10	1,75	0,85	0,25	0,70		
			Zöldhagyma	54,00	12,92	0,73	0,01	2,94	0,00	0,02		
			Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,00	51,75	0,09	0,90		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Összesen:	10 970,18	2 624,45	90,28	24,41	375,36	82,02	7,96		
2021. 05. 14. péntek	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	1,24	0,24	0,00	0,14		
			Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,00	0,88	0,00	0,06		
			Fehér kenyér	835,80	199,95	6,65	0,00	40,25	0,07	0,70		
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Sajtkrém	421,50	100,84	3,93	4,10	4,07	0,00	0,59		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Kukoricás kenyér	845,60	202,30	6,65	0,00	40,81	0,07	0,84		
		E	Becsinált leves	1 100,71	263,33	18,34	4,27	16,24	0,64	1,40		
			Diós csiga	3 745,58	896,07	20,68	6,79	116,84	33,97	0,69		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 14. péntek	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	E	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Tavaszi felvágott	463,14	110,80	4,80	4,04	1,32	0,28	0,66		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Teljes kiőrl.kifli	459,80	110,00	3,75	0,15	20,65	0,25	0,60		
			Összesen:	9 294,05	2 223,45	78,63	25,07	268,40	45,27	6,12		