



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.31. - 2021.06.06.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2021. 05. 31. hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tejbedara, Fahéjas szórat	2 173,43	519,96	14,46	2,45	103,71	54,15	0,80		
		T	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		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	778,32	186,20	6,86	0,42	33,74	0,21	0,42		
		E	Daragaluskaleves	655,20	156,75	3,03	0,97	17,56	0,09	0,92		
			Mustáros csirkemell	904,83	216,47	29,13	2,48	7,20	0,36	1,20		
			Párolt rizs	1 807,95	432,52	8,18	1,12	77,80	0,22	1,19		
			Banán	438,77	104,97	1,30	0,00	24,20	0,00	0,06		
		U	Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	171,38	41,00	0,08	0,00	9,95	9,07	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Császárszemle	694,85	166,23	5,40	0,26	32,96	0,58	0,00		
		V	Panírozott halrudak	996,00	238,28	15,00	0,84	18,00	2,05	1,23		
			Burgonya pogácsa	2 264,40	541,72	10,50	28,50	37,50	2,40	3,02		
			Vegyes vágott savanyúság	83,16	19,90	1,10	0,10	3,40	0,00	0,60		
			Összesen:	11 798,71	2 822,66	101,61	42,78	379,32	80,62	9,95		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 01. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00	
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04	
			Pick sertés párizsi	432,63	103,50	6,00	3,50	0,70	0,20	1,10	
			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	Kakaó	620,41	148,42	7,05	1,69	22,72	12,00	0,27	
			Kaiser pizzás májas	571,82	136,80	2,68	4,96	1,88	1,12	0,52	
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,00	1,20	0,00	0,00	
			Teljes kiórlésű kenyér	778,32	186,20	6,86	0,42	33,74	0,21	0,42	
		E	Karfiollevés	629,37	150,57	5,34	2,22	17,59	1,06	1,52	
			Tarhonyás hús	2 881,31	689,31	37,91	4,84	75,35	0,00	1,74	
			Uborka saláta	158,61	37,95	1,48	0,00	7,65	5,00	0,83	
		U	Vaníliás ízű krémpuding	512,50	122,02	2,40	2,10	21,00	0,00	0,20	
			Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39	
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00	
			Tejfölös túró	379,72	90,84	8,52	2,83	2,50	0,00	0,51	



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 01. kedd		(00541) Szakiskola EGYMI Komló									
V	Zöldhagyma	54,00	12,92	0,73	0,01	2,94	0,00	0,02			
	Kukoricás kenyér	1 087,20	260,10	8,55	0,00	52,47	0,09	1,08			
	Összesen:	10 275,04	2 457,56	102,73	22,86	342,15	40,86	9,55			
2021. 06. 02. szerda		(00541) Szakiskola EGYMI Komló									
R	Tej	608,58	145,59	10,20	2,44	15,90	0,00	0,40			
	Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	3,60	0,64	0,64	0,16			
	Uborka	19,66	4,70	0,40	0,00	0,68	0,00	0,01			
	Kukoricás kenyér	1 087,20	260,10	8,55	0,00	52,47	0,09	1,08			
T	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33			
	Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04			
	Eidámi sajt	737,10	176,34	13,10	8,46	0,85	0,00	0,00			
	Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,00	0,66	0,00	0,04			
	Fehér kenyér	835,80	199,95	6,65	0,00	40,25	0,07	0,70			
E	Zöldséges rizsleves	333,95	79,89	1,99	0,19	14,19	0,11	0,91			
	Pulykasült	1 066,60	255,17	24,64	4,39	0,65	0,00	1,16			
	Zöldborsófőzelék	1 270,94	304,05	16,13	1,15	40,78	2,00	0,89			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36			



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 02. szerda		(00541) Szakiskola EGYMI Komló										
U	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01				
	Szilvás muffin	828,12	198,11	3,15	2,19	27,90	12,85	0,49				
	V Lenmagos húspogácsa szelet	1 813,13	433,76	24,17	8,27	11,59	0,04	1,37				
	Párolt rizs	1 807,95	432,52	8,18	1,12	77,80	0,22	1,19				
	Céklasaláta	159,00	38,04	1,30	0,00	8,00	7,80	0,75				
Összesen:		12 160,93	2 909,30	135,35	34,21	340,16	24,03	9,89				
2021. 06. 03. csütörtök		(00541) Szakiskola EGYMI Komló										
R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00				
	Mini hamburger	2 114,89	505,96	20,87	9,46	50,05	8,09	2,52				
T	Tejeskávé	629,63	150,63	6,90	1,63	23,77	12,03	0,27				
	Fatörzs kifli	781,66	187,00	4,20	2,50	26,80	6,10	0,50				
E	Paradicsom leves	812,35	194,34	3,42	0,63	33,61	20,23	0,90				
	Petrezselymes burgonya	1 021,29	244,33	6,36	0,17	50,25	0,00	0,82				
	Pírtott baconos sertésborda	1 507,75	360,70	25,03	6,39	7,82	0,51	1,41				
	Vitamin saláta	263,34	63,00	1,63	0,02	13,39	6,99	0,85				
U	Füstölt ínycsont	170,80	40,86	6,56	0,36	1,40	0,16	0,88				
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	1,90	0,04	0,00	0,10				
	Uborka	19,66	4,70	0,40	0,00	0,68	0,00	0,01				
	Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29				



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 03. csütörtök		(00541) Szakiskola EGYMI Komló																		
V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00												
	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05												
	Trapista sajt	777,21	185,94	13,85	8,93	0,80	0,00	0,75												
	Paprika	32,76	7,84	0,48	0,00	1,20	0,00	0,00												
	Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,00	51,75	0,09	0,90												
	Összesen:	10 626,85	2 542,30	104,91	33,32	310,28	74,34	10,25												
<hr/>																				
2021. 06. 04. péntek		(00541) Szakiskola EGYMI Komló																		
R	Tej	608,58	145,59	10,20	2,44	15,90	0,00	0,40												
	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05												
	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	1,24	0,24	0,00	0,14												
	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	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33												
	Csokoládés gabonagolyó	420,00	100,48	1,45	0,20	21,00	8,33	0,00												
	Mogyorókrémes párnácska	453,53	108,50	1,88	0,28	16,75	7,25	0,03												
E	Babgulyás	1 596,43	381,78	24,00	2,91	37,28	0,38	1,69												
	Rizsfelfújít	1 768,44	423,07	11,52	1,66	82,37	9,80	0,68												
	Gyümölcs öntet	374,68	89,64	0,90	0,00	20,19	9,99	0,02												



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 04. péntek	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Téliszalámis kockasajt	603,90	144,48	5,79	0,00	1,05	0,00	0,66		
			Zöldhagyma	54,00	12,92	0,73	0,01	2,94	0,00	0,02		
			Teljes kiórl.kifli	459,80	110,00	3,75	0,15	20,65	0,25	0,60		
			Összesen:	8 366,72	2 001,47	83,08	11,90	284,99	36,09	5,53		