



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.07. - 2021.06.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 07. hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00		
	Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,00	0,88	0,00	0,06		
	Tonhalas krém	672,00	160,77	3,10	1,75	0,85	0,25	0,70		
	Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,00	51,75	0,09	0,90		
	T Kakaó	775,51	185,53	8,81	2,11	28,40	15,00	0,34		
	Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04		
	Pick sertés párizsi	346,10	82,80	4,80	2,80	0,56	0,16	0,88		
	Paprika	32,76	7,84	0,48	0,00	1,20	0,00	0,00		
	Fehér kenyér	835,80	199,95	6,65	0,00	40,25	0,07	0,70		
	E Zöldséges zellerleves	470,39	112,34	3,61	0,33	18,03	0,90	0,95		
	Párolt sertésszelet	976,63	233,64	23,73	3,71	3,74	0,17	0,97		
	Serpenyős burgonya	1 258,35	301,04	7,14	0,59	54,85	0,00	0,64		
	Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,00	2,40	1,90	1,00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
	U Virágméz	205,13	49,07	0,06	0,00	12,15	12,15	0,00		
	Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 07. hétfő		(00541) Szakiskola EGYMI Komló									
U	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60			
V	Fokhagymás sertésmáj	1 088,34	260,37	24,83	3,85	10,79	0,26	1,02			
	Rizi-bizi	1 817,66	434,85	10,95	1,01	77,20	0,22	0,52			
	Céklasaláta	159,00	38,04	1,30	0,00	8,00	7,80	0,75			
	Összesen:	11 415,45	2 730,78	117,04	16,51	383,35	49,31	10,47			
2021. 06. 08. kedd		(00541) Szakiskola EGYMI Komló									
R	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			
	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			
	Kapros túró	442,24	105,80	10,16	3,21	3,01	0,00	0,52			
	Teljes kiőrlésű kenyér	778,32	186,20	6,86	0,42	33,74	0,21	0,42			
E	Meggyleves	799,21	191,20	4,49	0,57	38,51	17,98	0,60			
	Borsos tokány	1 206,75	288,70	22,52	5,74	5,16	0,00	0,94			
	Tészta köret	1 819,07	435,18	11,96	0,85	70,72	0,00	0,79			
	Káposzta saláta	236,62	56,61	1,82	0,03	11,40	5,00	1,02			
U	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 08. kedd		(00541) Szakiskola EGYMI Komló										
U	Kakaós csiga	756,58	181,00	2,50	5,45	18,90	4,55	0,35				
V	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				
	Uborka	19,66	4,70	0,40	0,00	0,68	0,00	0,01				
	Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,00	51,75	0,09	0,90				
	Összesen:	9 986,18	2 389,03	98,99	24,24	328,15	49,40	7,39				
<hr/>												
2021. 06. 09. szerda		(00541) Szakiskola EGYMI Komló										
R	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33				
	Fokhagymás- petrezselymes vajkrém	218,20	52,20	0,56	3,28	1,04	0,52	0,30				
	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	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00				
	Bécsi rudacska	57,27	13,70	6,50	3,85	0,00	0,00	1,05				
	Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,00	4,80	2,80	0,43				
	Fehér kenyér	835,80	199,95	6,65	0,00	40,25	0,07	0,70				
E	Fokhagymakrém leves	677,69	162,13	5,07	2,39	18,40	1,06	1,25				
	Halfilé 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				
	Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04				
























ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 09. szerda		Szakiskola EGYMI Komló (00541)										
U	Trapista sajt	777,21	185,94	13,85	8,93	0,80	0,00	0,75				
	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05				
	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				
	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00				
	Tejfölös langalló	2 628,02	628,71	26,69	13,56	69,82	0,00	1,53				
Összesen:		11 170,26	2 672,31	116,47	41,25	348,92	24,68	10,00				
2021. 06. 10. csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Túrós batyú	1 482,00	354,55	8,60	6,50	43,20	7,10	0,47		
		T	Karamell	723,24	173,03	8,50	2,04	26,11	12,86	0,34		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	1,24	0,24	0,00	0,14		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,05	0,00	0,05	0,05	0,08		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Kukoricás kenyér	845,60	202,30	6,65	0,00	40,81	0,07	0,84		
		E	Zöldséges reszeltésza leves	408,02	97,61	2,98	0,32	15,52	0,16	1,31		
			Rakott kelkáposzta	2 188,95	523,67	26,71	10,33	30,98	0,00	1,90		
			Teljes kiörlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		U	Gyümölcs joghurt	551,76	132,00	5,25	2,70	16,80	16,05	0,23		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 10. csütörtök		(00541) Szakiskola EGYMI Komló		U	Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39	 		
2021. 06. 11. péntek	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00					
			Medve kockasajt	568,48	136,00	5,50	7,50	2,66	2,06	1,26					
			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:	10 277,88	2 458,83	99,05	33,33	314,42	49,69	8,76					
		T	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33					
E	Sajtos kocka pogácsa	844,36	202,00	4,60	4,60	23,00	0,60	0,55	    						
E	Gulyásleves	1 097,71	262,47	16,46	2,34	25,88	0,55	1,40	     						
E	Aranygaluska	2 428,89	581,07	15,49	5,10	72,99	14,99	0,54	   						
E	Vanília sodó	954,82	228,42	7,50	1,99	40,24	20,01	0,30							
E	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01							
U	Paprikás szalámi	32,85	7,86	0,00	0,32	0,01	0,00	0,50							



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 11. péntek	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,00	0,88	0,00	0,06		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	8 450,54	2 021,51	76,05	19,39	274,78	46,59	4,99		