



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.10.18. - 2021.10.24.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 10. 18. hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,05	2,00	0,00	0,05	0,05	0,08		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	0,90		
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Kapros túró	442,24	105,80	10,16	5,87	3,21	3,01	0,00	0,52		
			Fehér kenyér	835,80	199,95	6,65	0,70	0,00	40,25	0,07	0,70		
		E	Zöldségleves	415,91	99,31	2,87	2,85	0,39	15,02	1,16	1,10		
			Sertéssült	1 177,46	281,69	26,33	16,35	4,21	6,95	0,00	1,15		
			Paradicsomos káposzta	1 471,75	352,09	7,63	8,37	0,95	61,64	33,48	1,11		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		U	Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Sajtos perec	830,50	198,68	7,10	5,30	2,65	29,85	3,80	0,50		
		V	Lenmagos húspogácsa szelet	1 813,13	433,76	24,17	30,60	8,27	11,59	0,04	1,37		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 10. 18.	00541	V	Francia saláta	695,38	166,34	8,10	3,96	10,94	26,91	3,25	1,36		
			Összesen:	10 837,29	2 592,43	128,99		35,89	306,83	42,12	9,90		
2021. 10. 19. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tejbedara, Fahéjas szórat	2 173,43	519,96	14,46	4,98	2,45	103,71	54,15	0,80		
		T	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Főtt bécsi rudacska	114,53	27,40	13,00	25,00	7,70	0,00	0,00	2,10		
			Ketchup	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	4,20	0,65		
			Fehér kenyér	835,80	199,95	6,65	0,70	0,00	40,25	0,07	0,70		
		E	Zöldborsóleves	625,46	149,44	6,51	3,09	0,38	23,31	0,23	0,90		
			Pirított csirkemáj	856,93	205,01	20,94	9,40	2,09	8,87	0,00	1,16		
			Petrezselymes burgonya	1 021,29	244,33	6,36	1,44	0,17	50,25	0,00	0,82		
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		U	Trapista sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	0,75		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 10. 19. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Tavaszi szelet	578,93	138,50	6,00	12,00	5,05	1,65	0,35	0,83		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	0,90		
			Összesen:	10 446,88	2 499,07	110,75		30,00	375,45	81,26	11,73		
2021. 10. 20. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Tejfölös túró	379,72	90,84	8,52	5,15	2,83	2,50	0,00	0,51		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Kukoricás kenyér	1 087,20	260,10	8,55	0,90	0,00	52,47	0,09	1,08		
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	778,32	186,20	6,86	1,68	0,42	33,74	0,21	0,42		
		E	Csontleves cércnametélttel	370,52	88,64	3,70	2,03	0,03	13,68	0,81	1,69		
			Főtt hús	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	1,24		
			Gyümölcsmártás, Pirított dara	2 283,68	546,34	9,96	16,33	3,82	88,06	17,99	1,29		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 10. 20. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Sajtos kocka pogácsa	896,61	214,50	4,60	11,50	5,90	22,70	0,10	1,60		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Hamburger	2 748,15	657,45	24,58	30,44	12,32	68,89	9,66	3,00		
			Összesen:	10 722,44	2 565,17	105,87		33,57	316,52	48,84	11,35		
	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Kakaós csiga	1 750,38	418,75	7,12	18,50	8,00	54,50	17,25	0,75		
		T	Tejeskávét	629,63	150,63	6,90	3,00	1,63	23,77	12,03	0,27		
			Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	4,00	0,00	0,64	0,00	0,00		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		E	Fokhagymás gyöngybableves	1 045,14	116,73	11,96	6,56	0,84	36,40	0,64	1,09		
			Tejszínes sonkás tészta	2 626,41	628,33	29,82	23,32	9,53	73,24	3,78	1,01		
			Reszelt trappista sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,60		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	2,25	1,50	16,62	15,25	0,00		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,39		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Tonhalas krém	672,00	160,77	3,10	16,35	1,75	0,85	0,25	0,70		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 10. 21.	(00541) Szakiskola	V	Paprika Kaliforniai	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	0,90		
			Összesen:	11 185,60	2 542,67	103,38		33,09	347,60	60,52	6,35		
2021. 10. 22. péntek	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Mogyorókrémes párnácska	907,06	217,00	3,75	7,00	0,55	33,50	14,50	0,05		
		T	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Eidámi sajt	737,10	176,34	13,10	13,30	8,46	0,85	0,00	0,00		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	835,80	199,95	6,65	0,70	0,00	40,25	0,07	0,70		
		E	Gulyásleves	1 097,71	262,47	16,46	9,98	2,34	25,88	0,55	1,40		
			Túrós batyú	2 424,40	580,00	13,80	25,60	13,20	73,00	17,20	0,96		
			Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		U	Zala felvágott	290,93	69,60	4,80	5,20	2,20	0,88	0,12	0,91		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	8 390,00	2 007,03	75,37		31,07	251,97	42,59	4,81		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM