



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.11.08. - 2021.11.14.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 11. 08. hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Füstölt sajt	541,31	129,50	15,20	8,80	5,45	0,10	0,10	0,75		
			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		
		T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27		
			Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218,20	52,20	0,56	5,16	3,28	1,04	0,52	0,30		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		E	Brokkolikrémleves	608,18	145,50	6,12	5,75	0,95	17,06	1,06	0,88		
			Halpaprikás	954,27	228,29	17,11	14,04	3,70	7,14	0,00	0,66		
			Bulgur	1 568,57	375,26	11,06	8,62	1,05	68,28	0,00	0,83		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		U	Meggy dzsem	202,20	48,37	0,09	0,00	0,00	11,80	10,77	0,00		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		V	Túrófelfújt	1 562,89	373,90	27,97	16,23	8,12	27,63	7,50	0,15		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 11. 08.	(00541)	V	Gyümölcs öntet	374,68	89,64	0,90	0,13	0,00	20,19	9,99	0,02		
			Összesen:	10 047,81	2 403,78	107,92	75,57	27,49	320,43	52,29	5,85		
2021. 11. 09. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tejbedara kakaós szórattal	2 294,60	548,64	16,98	6,34	3,13	104,13	52,56	0,93	  	
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	1,00	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
			Tavaszi szelet	463,14	110,80	4,80	9,60	4,04	1,32	0,28	0,66		
			Fehér kenyér	835,80	199,95	6,65	0,70	0,00	40,25	0,07	0,70		
		E	Tojásleves	351,85	84,17	2,98	5,12	0,81	6,44	0,00	1,03	 	
			Lenmagos húspogácsa	2 135,18	510,81	24,74	37,90	9,18	10,51	0,06	1,20	    	
			Burgonyafőzelék	1 327,95	317,69	7,36	9,58	3,05	49,39	0,00	1,20	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		U	Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
			Kakaós csiga	718,96	172,00	2,75	7,40	4,00	23,25	7,60	0,25	  	
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Sajtkrém	421,50	100,84	3,93	7,64	4,10	4,07	0,00	0,59		
			Lilahagyma	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 11. 09.	(00541) Szakiskola	V	Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	0,90		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	11 278,95	2 698,00	93,69	91,34	30,30	358,46	70,86	8,21		
2021. 11. 10. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			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	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		
			Mozzarella sajt	590,02	141,15	9,71	10,80	5,75	1,11	0,00	0,47		
			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	Zöldséges zellerleves	470,39	112,34	3,61	2,53	0,33	18,03	0,90	0,95		
			Budapest sertésragu	1 258,27	301,02	27,99	14,88	3,64	13,32	0,00	1,03		
			Párolt rizs	1 815,15	434,25	8,16	9,60	1,12	78,23	0,64	1,19		
		U	Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,39		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 11. 10.	00541	V	Erdélyi rakott káposzta	2 248,41	537,90	20,62	37,49	12,33	28,86	0,00	2,88		
			Összesen:	10 132,46	2 423,83	100,39	93,44	30,66	288,92	34,36	8,76		
2021. 11. 11. csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	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		
			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		
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Csokoládés gabonagolyó	420,00	100,48	1,45	0,88	0,20	21,00	8,33	0,00		
			Gyümölcsös ropogós müzli	465,00	111,24	2,15	4,60	2,68	15,13	6,45	0,00		
		E	Zöldbaleves	715,09	170,88	5,74	6,91	2,54	20,83	1,16	0,79		
			Hagymás sertésborda	1 041,88	249,25	22,04	14,73	3,63	6,82	0,00	1,39		
			Burgonyapüré	807,95	192,37	5,50	1,43	0,83	37,95	3,30	0,00		
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,20		
		U	Szeletelt szalámi	295,50	70,69	2,70	6,15	2,25	1,43	0,00	0,00		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Lilahagyma	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 11. 11. csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
	V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		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		
		Trapista sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	0,75		
		Összesen:	9 604,82	2 296,67	90,95	82,53	27,69	287,69	41,73	7,36		
2021. 11. 12. péntek (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		
		Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	0,90		
	T	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
		Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
		Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	778,32	186,20	6,86	1,68	0,42	33,74	0,21	0,42		
	E	Húsgombóclevés	1 327,36	317,55	15,68	19,79	5,79	18,61	0,14	1,39		
		Káposztás kocka	2 307,73	552,09	17,48	11,27	1,60	94,16	23,98	2,15		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 11. 12. péntek	(00541) Szakiskola ECVMK	E	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Kockasajt (Sajtfalat)	251,88	60,26	2,24	4,90	3,14	2,96	1,70	0,24		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,39	 	
			Összesen:	7 904,45	1 891,01	77,99	56,80	17,87	260,76	37,19	6,48		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM