



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.11.22. - 2021.11.28.

	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. 22. hétfő	(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		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	0,90		
		T	Tejbedara kakaós szórattal	2 294,60	548,64	16,98	6,34	3,13	104,13	52,56	0,93		
		E	Köménymaglevés	445,82	106,65	1,89	5,45	1,57	11,29	0,20	1,18		
			Rakott kelkáposzta	2 188,95	523,67	26,71	32,26	10,33	30,98	0,00	1,90		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
		U	Szendvics sonka	237,20	56,75	6,08	2,60	1,40	1,80	1,00	0,00		
			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		
			Hamburger	2 748,15	657,45	24,58	30,44	12,32	68,89	9,66	3,00		
			Összesen:	11 475,07	2 744,92	107,19	89,36	32,89	365,44	83,78	9,44		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 11. 23. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Kockasajt (Sajtfalat)	385,48	92,22	3,20	7,00	0,00	4,24	2,44	0,36		
			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	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	1,00	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	778,32	186,20	6,86	1,68	0,42	33,74	0,21	0,42		
		E	Gombaleves	515,05	123,22	5,86	3,38	0,41	17,02	1,06	1,07		
			Párizsi csirkemell	1 439,23	344,31	32,69	12,41	1,81	25,07	0,00	1,45		
			Burgonyapüré	807,95	192,37	5,50	1,43	0,83	37,95	3,30	0,00		
			Vegyes vágott savanyúság	83,16	19,90	1,10	0,20	0,10	3,40	0,00	0,60		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,20		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 11. 23. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Vaníliazú puding kakaós öntettel	391,88	93,75	1,50	1,13	0,75	19,25	14,88	0,80		
			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		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,05	2,00	0,00	0,05	0,05	0,08		
			Zala felvágott	363,66	87,00	6,00	6,50	2,75	1,10	0,15	1,14		
			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:	9 125,52	2 182,21	102,72	48,94	10,64	322,85	43,38	8,84		
2021. 11. 24. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Kelt túrós táska	755,20	180,67	6,23	3,72	1,26	31,54	4,20	0,35		
		T	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Reszelt sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	0,75		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	1,00	0,00	0,03	0,03	0,04		
			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	Joghurtos fejtett bableves	872,72	208,65	8,66	5,69	0,93	29,99	0,38	1,14		
			Kapros túrós harcsa rakott	3 203,21	766,32	47,62	23,16	7,45	90,07	4,05	1,48		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 11. 24. szerda (00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Sárgabarack lekvár	218,40	52,25	0,08	0,00	0,00	12,56	0,00	0,00		
		Delma margarin	37,62	9,00	0,03	1,00	0,00	0,03	0,03	0,04		
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
	V	Petrezselymes burgonya	1 021,29	244,33	6,36	1,44	0,17	50,25	0,00	0,82		
		Céklasaláta	159,00	38,04	1,30	0,10	0,00	8,00	7,80	0,75		
		Fűszeres sertésszelet	1 107,52	264,96	24,07	15,57	3,93	6,70	0,27	1,03		
	Összesen:		10 739,35	2 569,11	131,04	72,06	25,15	341,24	27,07	7,80		
2021. 11. 25. csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
		Mogyorókrémes párnácska	1 088,47	260,40	4,50	8,40	0,66	40,20	17,40	0,06		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
		Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
		Tavaszi szelet	463,14	110,80	4,80	9,60	4,04	1,32	0,28	0,66		
		Teljes kiőrlésű kenyér	778,32	186,20	6,86	1,68	0,42	33,74	0,21	0,42		
		Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
	E	Burgonyaleves	816,80	195,41	5,27	6,26	2,21	28,91	1,06	1,22		
		Lecsós csirkemáj	875,50	209,45	21,18	9,45	2,09	9,62	0,00	1,18		
		Bulgur	1 568,57	375,26	11,06	8,62	1,05	68,28	0,00	0,83		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 11. 25. csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	E	Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33	   	
		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	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		
			Trapista sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	0,75		
			Lilahagyma	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	0,90		
			Összesen:	10 621,65	2 541,07	105,05	88,70	33,57	328,38	44,29	7,75		
2021. 11. 26. péntek	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Virágméz	410,26	98,15	0,12	0,00	0,00	24,30	24,30	0,01		
			Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	0,90		
		T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	4,00	0,00	0,64	0,00	0,00		
			Tejj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		E	Sertésraguleves	963,00	230,38	17,74	10,36	2,40	16,10	0,14	1,20	       	
			Aranygaluska	2 428,89	581,07	15,49	25,05	5,10	72,99	14,99	0,54	       	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 11. 26. péntek	(00541) Szakiskola EGYMI konyha	E	Vanília sodó	954,82	228,42	7,50	4,03	1,99	40,24	20,01	0,30		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Sonkás kockasajt	281,06	66,92	3,22	4,90	3,30	1,90	1,72	0,00		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,39		
			Összesen:	9 040,32	2 162,42	81,54	66,75	19,42	297,15	62,49	4,40		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM