



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 11. 29. hétfő	(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		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Kukoricás kenyér	1 087,20	260,10	8,55	0,90	0,00	52,47	0,09	1,08		
		T	Körözött	365,34	87,40	7,87	4,63	2,51	3,44	0,00	1,01		
			Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Kukoricás kenyér	845,60	202,30	6,65	0,70	0,00	40,81	0,07	0,84		
		E	Zöldségleves	415,91	99,31	2,87	2,85	0,39	15,02	1,16	1,10		
			Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	2 756,81	659,52	22,98	25,78	7,63	83,05	23,95	1,78		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		U	Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Kakaós foszlós kalács	1 186,70	283,90	6,68	8,35	3,76	44,26	11,36	0,77		
		V	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Tejfölös langalló	2 628,02	628,71	26,69	26,76	13,56	69,82	0,00	1,53		
			Összesen:	11 981,37	2 866,17	102,33	92,11	32,00	397,85	57,04	9,56		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 11. 30. kedd	(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		
			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	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Csokoládés gabonagolyó	840,00	200,96	2,90	1,75	0,40	42,00	16,65	0,00		
		E	Gyümölcsleves	854,00	204,31	4,70	1,31	0,57	42,06	19,98	0,50		
			Tészta köret	1 819,07	435,18	11,96	10,35	0,85	70,72	0,00	0,79		
			Debreceni tokány	1 239,25	296,47	25,41	19,02	6,21	5,62	0,26	0,76		
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
		U	Párizsi felvágott	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91		
			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		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 11. 30. kedd	(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		
			Csemege karaj	912,94	218,41	25,29	12,53	3,78	0,87	0,00	0,99		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Kukoricás kenyér	1 087,20	260,10	8,55	0,90	0,00	52,47	0,09	1,08		
			Összesen:	10 458,63	2 502,06	114,58	72,56	20,16	334,63	59,14	7,85		
2021. 12. 01. 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		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	835,80	199,95	6,65	0,70	0,00	40,25	0,07	0,70		
		T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27		
			Szendvics kifli	317,26	75,90	2,06	0,88	0,44	14,52	0,88	0,31		
			Sajtkrém	421,50	100,84	3,93	7,64	4,10	4,07	0,00	0,59		
		E	Zöldséges reszelttészta leves	408,02	97,61	2,98	2,51	0,32	15,52	0,16	1,31		
			Sertéssült	1 177,46	281,69	26,33	16,35	4,21	6,95	0,00	1,15		
			Zöldbabfőzelék	1 175,12	281,13	9,40	13,09	3,56	30,80	0,00	0,84		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		U	Szilvás muffin	828,12	198,11	3,15	8,09	2,19	27,90	12,85	0,49		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 12. 01. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		V	Mákos guba	2 889,54	691,27	22,85	18,38	5,55	106,37	33,33	1,08	 	
			Vanília sodó	954,82	228,42	7,50	4,03	1,99	40,24	20,01	0,30		
			Összesen:	10 992,14	2 629,67	107,42	81,81	27,24	357,20	89,47	7,93		
2021. 12. 02. csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Fonott kalács	1 226,62	293,45	8,18	5,76	2,17	50,85	6,60	0,33	    	
		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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	778,32	186,20	6,86	1,68	0,42	33,74	0,21	0,42		
		E	Zöldséges karalábéleves	539,88	128,96	4,11	3,43	0,45	19,88	1,16	0,92	      	
			Sztroganoff csirkemell	1 187,39	284,07	27,78	15,86	5,38	7,08	0,56	1,51	  	
			Párolt rizs	1 815,15	434,25	8,16	9,60	1,12	78,23	0,64	1,19	      	
			Körte	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	Rostos almalé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02		
			Füstölt sajt	541,31	129,50	15,20	8,80	5,45	0,10	0,10	0,75		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 12. 02. csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Paprika Kaliforniai	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,05	2,00	0,00	0,05	0,05	0,08		
			Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	0,90		
			Összesen:	9 806,97	2 345,97	108,82	80,18	26,10	357,98	39,93	9,54		
2021. 12. 03. péntek	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	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		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			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		
			Majorannás kenőmájás	430,25	102,93	4,01	8,92	4,32	0,72	0,00	0,60		
			Teljes kiőrlésű kenyér	778,32	186,20	6,86	1,68	0,42	33,74	0,21	0,42		
		E	Felesborsógulyás	1 416,75	338,80	23,88	10,44	2,44	36,70	0,38	1,20		
			Túrógombóc	3 522,91	842,80	27,96	8,84	0,63	138,87	25,97	0,85		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		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		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 12. 03	00541 (,	U	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	10 172,52	2 433,49	107,95	60,18	21,38	328,85	26,76	6,18		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM