



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 01. 03. hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló		R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,16		
			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	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27		
			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		
			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	Karfiollevés	629,37	150,57	5,34	6,42	2,22	17,59	1,06	1,52		
			Csíki sertéskaraj	1 354,47	324,04	26,90	18,65	4,26	11,65	0,92	1,13		
			Párolt rizs	1 815,15	434,25	8,16	9,60	1,12	78,23	0,64	1,19		
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
		U	Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 03.	(00541)	Család	V	Szilvatöltelkes gombóc fahéjas porcukorral	2 944,23	704,36	12,57	8,60	1,39	118,37	56,47	1,09	         	
				Összesen:	11 603,16	2 775,90	104,57	80,14	30,26	379,08	89,62	9,97		
2022. 01. 04. 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		
				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	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		
				Szendvics sonka	237,20	56,75	6,08	2,60	1,40	1,80	1,00	0,00		
				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		
			E	Burgonyaleves	696,77	166,69	4,67	3,47	0,42	28,61	1,06	1,08	        	
				Marhapörkölt	1 232,94	294,96	22,65	14,69	1,43	5,17	0,00	1,15		
				Tökfőzelék	1 205,98	288,51	7,08	13,60	3,16	33,91	0,00	1,08	 	
				Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			U	Virágméz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 04. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	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	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		
			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:	10 600,15	2 535,90	107,04	77,63	21,22	331,15	38,88	8,32		
2022. 01. 05. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Magvas margarin	391,25	93,60	0,46	10,00	2,80	0,32	0,02	0,14		
			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	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
			Fatörzs kifli	781,66	187,00	4,20	6,75	2,50	26,80	6,10	0,50		
		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		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 05. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Sajtkrém	421,50	100,84	3,93	7,64	4,10	4,07	0,00	0,59		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Tej.kiörl.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		
			Tejfölös langalló	2 628,02	628,71	26,69	26,76	13,56	69,82	0,00	1,53		
			Összesen:	10 813,49	2 586,96	101,60	88,96	32,71	342,27	29,41	7,15		
2022. 01. 06. csütörtök	(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		
			Zala felvágott	363,66	87,00	6,00	6,50	2,75	1,10	0,15	1,14		
			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	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
			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 kiörlésű kenyér	778,32	186,20	6,86	1,68	0,42	33,74	0,21	0,42		
		E	Gyümölcsleves	854,00	204,31	4,70	1,31	0,57	42,06	19,98	0,50		
			Majorannás csirkecomb	627,93	150,22	20,94	6,81	1,51	1,02	0,18	0,93		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 06. csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	E	Hagymás törtburgonya	1 256,54	300,61	6,73	6,11	0,70	53,32	0,00	1,02	
		Céklasaláta	190,80	45,65	1,56	0,12	0,00	9,60	9,36	0,90	
	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	
		Snidlinges túró	442,22	105,79	10,18	5,86	3,21	2,99	0,00	0,52	
		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	
		Összesen:	9 097,39	2 176,40	94,70	58,64	20,26	307,39	50,17	9,46	
2022. 01. 07. péntek (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33	
		Kelt meggyes táska	833,00	199,28	5,39	3,50	1,26	35,77	5,67	0,35	   
	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	
		Sajtos tavaszi pulyka rolád	321,02	76,80	4,80	6,00	2,28	0,84	0,20	0,80	  
		Teljes kiőrlésű kenyér	778,32	186,20	6,86	1,68	0,42	33,74	0,21	0,42	
	E	Becsínált leves	1 127,42	269,72	18,04	14,52	4,41	16,24	0,64	1,37	      
		Almás-diós kevert	2 632,17	629,70	13,84	34,40	6,50	64,94	22,98	1,00	  
	U	Kefir	373,50	89,35	4,65	4,50	0,00	6,60	6,30	0,00	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 07	(00541 ,	U	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,39	 	
			Összesen:	7 511,68	1 797,04	67,44	73,19	18,13	210,27	47,07	4,71		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhaf nök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM