



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.31. - 2022.02.06.

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. 31. hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Póréhagymás vajkrém	310,80	74,35	0,44	7,70	5,14	1,06	0,88	0,00		
	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		
	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
	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		
	Fehér kenyér	835,80	199,95	6,65	0,70	0,00	40,25	0,07	0,70		
	E Zöldséges reszeltészta leves	408,02	97,61	2,98	2,51	0,32	15,52	0,16	1,31		
	Sertéspörkölt	1 107,54	264,96	23,90	16,47	4,02	4,92	0,00	0,94		
	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 Sajtos perec	830,50	198,68	7,10	5,30	2,65	29,85	3,80	0,50		
	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
	V Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 31	00541	V	Hamburger	2 748,15	657,45	24,58	30,44	12,32	68,89	9,66	3,00	
			Összesen:	11 157,52	2 669,23	111,73	91,32	34,14	338,77	24,83	9,79	
2022. 02. 01. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00	
			Tonhalas krém	806,40	192,92	3,72	19,62	2,10	1,02	0,30	0,84	
			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	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27	
			Sajtos kifi	638,00	152,63	5,20	1,50	0,45	28,70	1,10	0,50	
		E	Lebbencsleves	762,98	182,53	4,47	6,30	1,51	26,38	0,80	1,37	
			Csirkeköcskék négysajtos mártásban	1 541,48	368,77	33,18	19,80	6,03	14,27	0,54	1,49	
			Mexikói rizs	1 783,79	426,74	9,33	8,79	1,01	76,73	0,64	0,80	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		U	Paprikás szalámi	32,85	7,86	0,00	0,45	0,32	0,01	0,00	0,50	
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05	
			Telj.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



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 01. kedd													
2022. 02. 01. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Körözött	365,34	87,40	7,87	4,63	2,51	3,44	0,00	1,01		
			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:	10 094,06	2 414,82	96,16	71,69	16,99	336,37	35,70	8,96		
2022. 02. 02. szerda	(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	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	778,32	186,20	6,86	1,68	0,42	33,74	0,21	0,42		
			Tavaszi szelet	463,14	110,80	4,80	9,60	4,04	1,32	0,28	0,66		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
		E	Zöldborsóleves	625,46	149,44	6,51	3,09	0,38	23,31	0,23	0,90		
			Kapros túrós harcsa rakott	3 203,21	766,32	47,62	23,16	7,45	90,07	4,05	1,48		
		U	Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
			Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		V	Erdélyi rakott káposzta	2 248,41	537,90	20,62	37,49	12,33	28,86	0,00	2,88		
	Összesen:	10 900,64	2 607,62	111,83	92,24	34,24	327,62	70,38	7,85				



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 03.
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	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05	
	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	
	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	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
	Trappistasajt-krém	887,38	212,29	11,10	18,24	9,05	0,68	0,00	0,70	
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
	Tej.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29	
E	Zellerleves	635,85	152,12	4,54	6,34	2,19	18,47	1,06	1,55	
	Mustáros kakukkfűves sertéskaraj	1 079,64	258,29	23,28	15,42	3,80	6,30	0,44	1,38	
	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	
	Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
U	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	
	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 03. csütörtök													
V	Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	0,90				
		Csirkemell sonka	226,00	54,07	7,50	2,20	0,70	1,00	0,20	0,00			
		Sörretek	17,70	4,23	0,33	0,03	0,01	0,79	0,00	0,01			
		Összesen:	9 304,69	2 225,99	94,86	74,49	25,62	284,37	38,98	8,44			
2022. 02. 04. péntek													
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	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Majorannás kenőmájas		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	Húsgombóclevés	1 327,36	317,55	15,68	19,79	5,79	18,61	0,14	1,39		
		Vanília sodó		845,26	202,22	6,48	3,50	1,72	35,93	19,01	0,26		
		Mákos guba		2 432,24	581,87	19,36	17,30	5,17	85,43	27,79	0,84		
		U	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,39		
		Sonkás kockasajt		421,59	100,38	4,83	7,35	4,95	2,85	2,58	0,00		
		Összesen:		8 605,94	2 058,35	82,86	70,05	27,57	265,61	56,48	4,85		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM