



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 02. 07. 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		
	Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	0,90		
	Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	T Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
	Reszelt 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		
	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	Fehér kenyér	835,80	199,95	6,65	0,70	0,00	40,25	0,07	0,70		
	E Csontleves cérnametéllel	370,52	88,64	3,70	2,03	0,03	13,68	0,81	1,69		
	Par.húsgombóc árpagyönggyel f.burgonyával	2 721,07	650,97	22,89	25,93	7,62	80,35	23,95	1,78		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
	U Kakaós csiga	718,96	172,00	2,75	7,40	4,00	23,25	7,60	0,25		
	Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
	V Lenmagos húspogácsa szelet	1 813,13	433,76	24,17	30,60	8,27	11,59	0,04	1,37		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 07	00541	V	Francia saláta	695,38	166,34	8,10	3,96	10,94	26,91	3,25	1,36		
			Összesen:	11 075,73	2 649,67	115,29	99,86	45,97	312,85	45,98	10,06		
2022. 02. 08. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	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	Kakaó	775,51	185,53	8,81	3,89	2,11	28,40	15,00	0,34		
			Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	4,00	0,00	0,64	0,00	0,00		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		E	Karfiolleves	629,37	150,57	5,34	6,42	2,22	17,59	1,06	1,52		
			Pirított sertésmáj	900,61	215,46	20,44	11,00	3,23	8,37	0,00	1,19		
			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		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		U	Sárgabarack joghurt	355,30	85,00	3,75	1,38	1,00	14,38	13,25	0,13		
	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				



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 08. kedd		(00541) Szakiskola EGYMI Komló														
V	Tonhalas krém	672,00	160,77	3,10	16,35	1,75	0,85	0,25	0,70							
	Póréhagyma	61,66	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	0,00	0,01							
	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:	10 883,30	2 603,66	91,86	69,33	16,42	389,33	67,81	9,12							
2022. 02. 09. szerda		(00541) Szakiskola EGYMI Komló														
R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00							
	Tojáskrém	613,41	146,75	5,57	11,96	3,40	0,48	0,25	0,57							
	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							
	Főtt bécsi rudacska	114,53	27,40	13,00	25,00	7,70	0,00	0,00	2,10							
	Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43							
	Fehér kenyér	835,80	199,95	6,65	0,70	0,00	40,25	0,07	0,70							
E	Zöldségleves snidlinges gauskával	384,80	92,06	2,92	2,63	0,36	13,91	0,17	1,12							
	Sertéssült	1 177,46	281,69	26,33	16,35	4,21	6,95	0,00	1,15							
	Lencsefőzelék	1 799,87	430,59	23,96	11,90	2,62	56,32	0,27	0,61							
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36							



ISKOLA ÉTTEREM
























ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 09. szerda												
2022. 02. 10. csütörtök												
Szakiskola EGYMI Komló (00541)	U	Sajtkrém	421,50	100,84	3,93	7,64	4,10	4,07	0,00	0,59		
		Savanyú káposzta	33,26	7,96	0,44	0,08	0,04	1,36	0,00	0,36		
		Császárszemle	687,40	164,45	5,33	1,37	0,39	31,52	0,45	0,91	 	
	V	Túrófelfújt	1 562,89	373,90	27,97	16,23	8,12	27,63	7,50	0,15	 	
		Gyümölcs öntet	374,68	89,64	0,90	0,13	0,00	20,19	9,99	0,02		
		Összesen:	10 233,31	2 448,17	133,13	96,69	31,30	309,67	41,75	9,97		
Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	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		
		Füstölt sajt	541,31	129,50	15,20	8,80	5,45	0,10	0,10	0,75		
		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	Tejeskávé	786,49	188,15	8,69	3,79	2,04	29,48	14,99	0,34	 	
		Petrezselymes margarin	531,47	127,15	0,04	14,00	3,80	0,09	0,00	0,20		
		Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
	E	Gyümölcsleves	854,00	204,31	4,70	1,31	0,57	42,06	19,98	0,50	 	
		Csirkepaprikás	1 114,40	266,60	22,71	16,07	4,01	7,43	0,00	1,43	 	
		Penne tészta	1 731,97	414,35	12,50	8,93	0,95	73,00	0,00	0,89		





ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 10. csütörtök		Szakiskola EGYMI Komló (00541)									
E	Ecetes almapaprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	0,60	 	
U	Vaniliás ízű krémpuding	512,50	122,02	2,40	3,00	2,10	21,00	0,00	0,20		
	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		
	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:	10 565,04	2 526,92	103,42	71,57	22,34	362,54	57,72	8,71		
2022. 02. 11. péntek		Szakiskola EGYMI Komló (00541)									
R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Pizzás csiga	1 237,28	296,00	5,20	14,50	7,20	35,20	4,90	1,50	  	
T	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
	Kőrözött	365,34	87,40	7,87	4,63	2,51	3,44	0,00	1,01		
	Teljes kiőrlésű kenyér	778,32	186,20	6,86	1,68	0,42	33,74	0,21	0,42		
E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	1 015,31	242,90	16,22	13,57	4,82	13,65	0,33	1,91	      	
	Tejberizs kakaós szórattal	2 848,19	681,08	16,44	6,68	3,00	136,86	60,55	0,95	 	
	Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
U	Füstölt ínyenc sonka	170,80	40,86	6,56	0,92	0,36	1,40	0,16	0,88		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 11.	(00541) Szakiskola ÉTVMIK	U	Delma margarin	75,24	18,00	0,05	2,00	0,00	0,05	0,05	0,08		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	8 150,01	1 949,46	75,89	49,70	20,75	291,96	76,30	7,76		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM