



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.02.14. - 2022.02.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 02. 14. hétfő	(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		
			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		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Párizsi felvágott	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Kukoricás kenyér	845,60	202,30	6,65	0,70	0,00	40,81	0,07	0,84		
		E	Köménymaglevés	445,82	106,65	1,89	5,45	1,57	11,29	0,20	1,18		
			Pulykasült	788,67	188,68	24,64	9,91	2,25	0,17	0,00	1,22		
			Fejtett babfőzelék	1 881,93	450,22	22,30	10,74	2,72	65,55	0,00	0,80		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
		U	Téliszalámis kockasajt	402,60	96,32	3,86	8,78	0,00	0,70	0,00	0,44		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 14. hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	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		
			Pizza	4 366,61	1 044,64	46,44	35,81	13,60	132,24	8,79	3,30	        	
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	13 222,86	3 163,35	144,71	101,45	29,24	406,76	30,39	10,92		
2022. 02. 15. kedd	(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	   	
			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	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27	 	
			Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,16		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		E	Csontleves cézmetélttel	370,52	88,64	3,70	2,03	0,03	13,68	0,81	1,69	         	
			Flecken szelet	1 067,36	255,35	23,53	15,36	3,87	5,46	0,20	1,26	 	
			Rizi-bizi	1 824,86	436,57	10,92	8,85	1,01	77,63	0,64	0,52	         	
			Céklasaláta	159,00	38,04	1,30	0,10	0,00	8,00	7,80	0,75		
		U	Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33	   	
			Banán	526,53	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,07		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 15. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	0,90		
			Füstölt sajt	541,31	129,50	15,20	8,80	5,45	0,10	0,10	0,75		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Összesen:	10 011,11	2 394,99	101,02	74,19	27,38	327,71	44,00	8,66		
2022. 02. 16. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Körözött	365,34	87,40	7,87	4,63	2,51	3,44	0,00	1,01		
			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	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Kakaós foszlós kalács	1 186,70	283,90	6,68	8,35	3,76	44,26	11,36	0,77		
		E	Gombaleves	515,05	123,22	5,86	3,38	0,41	17,02	1,06	1,07		
			Szezámós rántott hal	2 085,02	498,81	28,38	29,38	4,42	14,19	0,00	1,07		
			Petrezselymes burgonya	1 021,29	244,33	6,36	1,44	0,17	50,25	0,00	0,82		
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
		U	Eidámi sajt	737,10	176,34	13,10	13,30	8,46	0,85	0,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 16. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	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	
		V	Szilvatöltelékes gombóc fahéjas porcukorral	2 944,23	704,36	12,57	8,60	1,39	118,37	56,47	1,09	         
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
			Összesen:	11 422,01	2 732,53	104,20	75,11	23,15	360,07	81,03	8,31	
2022. 02. 17. csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33	
			Delma margarin	75,24	18,00	0,05	2,00	0,00	0,05	0,05	0,08	
			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	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27	 
			Tojáskrém	613,41	146,75	5,57	11,96	3,40	0,48	0,25	0,57	 
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
			Teljes kiörlésű kenyér	778,32	186,20	6,86	1,68	0,42	33,74	0,21	0,42	
		E	BrokkolikréMLEVES	608,18	145,50	6,12	5,75	0,95	17,06	1,06	0,88	        
			Bolognai spagetti	2 873,47	687,43	38,81	26,20	9,35	72,95	6,90	2,02	        
		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	 



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 17. csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Familia sonka szelet	233,50	55,60	6,00	3,00	1,25	1,20	0,20	0,00		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,05	2,00	0,00	0,05	0,05	0,08		
			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:	10 170,11	2 432,77	105,61	64,92	20,81	347,53	71,51	6,86		
2022. 02. 18. péntek	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218,20	52,20	0,56	5,16	3,28	1,04	0,52	0,30		
			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		
			Csokoládés gabonagolyó	420,00	100,48	1,45	0,88	0,20	21,00	8,33	0,00		
			Gyümölcsös ropogós müzli	465,00	111,24	2,15	4,60	2,68	15,13	6,45	0,00		
		E	Palócleves	1 309,62	313,31	18,06	14,25	4,25	27,38	1,06	1,62		
			Fánk	2 392,16	572,29	15,97	16,65	2,98	89,32	10,39	0,37		
			Sárgabarack dzsem	186,85	44,70	0,13	0,01	0,00	10,98	9,87	0,00		
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 18. péntek	(00541) Szakiskola EGYMI konyha	E	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Kenőmájas	429,20	102,68	4,00	8,92	4,32	0,68	0,00	0,60		
			Póréhagyma	61,66	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	0,00	0,01		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	8 450,94	2 021,75	73,60	60,07	21,78	289,22	46,86	4,71		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM