



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.02.21. - 2022.02.27.

Tételes étlap 2022.02.21. - 2022.02.27.													
	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. 21. hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Kelt almás táska	826,01	197,61	5,32	3,36	1,26	35,42	4,69	0,35		
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Sonkakrém	410,71	98,25	6,00	7,57	4,18	1,36	0,52	0,15		
			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	Tojásleves	351,85	84,17	2,98	5,12	0,81	6,44	0,00	1,03		
			Aprópecsenye	939,03	224,65	21,54	13,72	3,52	3,52	0,34	1,00		
			Zöldborsófőzelék	1 270,94	304,05	16,13	8,16	1,15	40,78	2,00	0,89		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		U	Kakaós csiga	1 750,38	418,75	7,12	18,50	8,00	54,50	17,25	0,75		
		V	Diós nudli	3 589,99	858,85	20,53	28,19	4,80	130,08	29,97	1,48		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	11 829,93	2 830,12	108,57	94,27	27,75	378,08	55,02	7,47		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 22. 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	672,00	160,77	3,10	16,35	1,75	0,85	0,25	0,70	       
			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	Kakaó	775,51	185,53	8,81	3,89	2,11	28,40	15,00	0,34	 
			Tejfölös túró	379,72	90,84	8,52	5,15	2,83	2,50	0,00	0,51	
			Teljes kiőrlésű kenyér	778,32	186,20	6,86	1,68	0,42	33,74	0,21	0,42	
		E	Paradicsom leves	812,35	194,34	3,42	5,25	0,63	33,61	20,23	0,90	  
			Rozmaringos csirkecomb	627,93	150,22	20,94	6,81	1,51	1,02	0,18	0,93	   
			Zöldséges bulgur	1 781,70	392,37	13,79	8,84	1,08	77,96	0,00	2,08	
			Vegyes vágott savanyúság	83,16	19,90	1,10	0,20	0,10	3,40	0,00	0,60	
		U	Banán	526,53	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,07	
			Csokoládés müzliszelet	330,96	79,18	1,20	2,80	0,00	12,20	4,20	0,00	     
		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	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 22. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Párizsi felvágott	445,62	106,61	5,95	9,10	3,44	0,10	0,00	1,14		
			Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	0,90		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	9 853,16	2 323,34	94,08	64,31	13,87	348,57	60,28	9,58		
2022. 02. 23. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Mini kuglóf	1 406,25	336,42	10,22	5,34	1,97	59,63	11,72	0,75		
		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	Daragaluskaleves	655,20	156,75	3,03	8,12	0,97	17,56	0,09	0,92		
			Párolt sertésszelet	976,36	233,58	23,73	13,64	3,71	3,74	0,17	0,97		
			Serpenyős burgonya	1 258,35	301,04	7,14	5,30	0,59	54,85	0,00	0,64		
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		U	Trapista 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		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 23. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		V	Rakott karfiol	2 192,02	524,41	23,09	34,26	10,75	30,28	0,00	1,41		
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
			Összesen:	10 631,23	2 543,36	123,11	113,80	37,02	308,35	27,06	11,01		
2022. 02. 24. csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	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		
			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	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
			Sajtos kifi	638,00	152,63	5,20	1,50	0,45	28,70	1,10	0,50		
		E	Karalábéleves	670,63	160,24	5,10	6,28	2,24	20,30	1,16	0,70		
			Fűszeres csirkemell	851,13	203,62	29,79	8,67	1,14	1,36	0,00	1,21		
			Párolt rizs	1 815,15	434,25	8,16	9,60	1,12	78,23	0,64	1,19		
			Párolt vegyes zöldség	397,11	10,33	5,48	0,99	0,10	15,62	0,80	4,12		
			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		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 24. csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	U	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,03	1,02	0,00	0,27		
			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		
			Kapros túró	442,24	105,80	10,16	5,87	3,21	3,01	0,00	0,52		
			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		
			Összesen:	9 487,82	2 184,93	101,65	54,20	13,76	333,24	36,06	11,71		
2022. 02. 25. péntek	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	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		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		T	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		
			Kukoricás kenyér	845,60	202,30	6,65	0,70	0,00	40,81	0,07	0,84		
		E	Babgulyás	1 596,43	381,78	24,00	14,88	2,91	37,28	0,38	1,69		
			Sajtos tészta	2 793,57	668,32	27,76	27,74	12,21	76,12	0,00	2,09		
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Ízes sonka	240,00	57,42	6,80	3,20	0,00	0,00	0,00	1,12		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 25. péntek	(00541) Szakiskola ECVMK	U	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
			Összesen:	8 453,87	2 022,33	90,42	66,95	24,70	257,57	18,92	7,38		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM