



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.02.28. - 2022.03.06.

	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. 28. hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			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		
			Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,16		
		T	Tejbedara, Fahéjas szórat	2 173,43	519,96	14,46	4,98	2,45	103,71	54,15	0,80		
			Kertészleves	411,99	98,37	4,52	2,15	0,30	14,82	0,74	1,05		
		E	Budapest csirkemell	1 486,54	355,63	34,82	15,86	2,79	17,87	0,00	1,52		
			Párolt rizs	1 815,15	434,25	8,16	9,60	1,12	78,23	0,64	1,19		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	321,02	76,80	4,80	6,00	2,28	0,84	0,20	0,80		
		U	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
		V	Tejfőlös langalló	2 628,02	628,71	26,69	26,76	13,56	69,82	0,00	1,53		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	11 799,46	2 822,64	112,20	77,78	27,43	412,04	76,60	8,35		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 03. 01. kedd	(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	
			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	
			Zala felvágott	290,93	69,60	4,80	5,20	2,20	0,88	0,12	0,91	
			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	
			Fehér kenyér	835,80	199,95	6,65	0,70	0,00	40,25	0,07	0,70	
			Tarhonyaleves	449,60	107,56	2,80	3,33	0,35	15,98	1,06	0,90	
		E	Vagdalt	1 641,08	392,60	16,93	26,82	7,55	12,19	0,05	1,11	
			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	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05	
			Virágméz	205,13	49,07	0,06	0,00	0,00	12,15	12,15	0,00	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 03. 01. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	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		
			Sajtkrém	421,50	100,84	3,93	7,64	4,10	4,07	0,00	0,59		
			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		
			Összesen:	10 160,42	2 430,71	89,31	76,93	24,19	326,18	33,90	9,51		
2022. 03. 02. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	216,22	51,73	0,43	0,08	0,00	12,19	11,99	0,00		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,05	2,00	0,00	0,05	0,05	0,08		
			Füstölt ínyenc sonka	170,80	40,86	6,56	0,92	0,36	1,40	0,16	0,88		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
		T	Tejeskávét	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
			Reszelt sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,60		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	1,00	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Ketchup	68,04	16,28	0,32	0,06	0,00	3,60	2,10	0,32		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E	Zellerkrémleves	631,35	151,04	4,59	5,83	0,94	19,32	0,80	1,01		
			Afriakai harcsapörkölt	752,45	180,01	18,18	9,72	0,85	4,70	0,00	1,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 03. 02. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	E	Ecetes almapaprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	0,60	 	
			Tészta köret	1 819,07	435,18	11,96	10,35	0,85	70,72	0,00	0,79	 	
		U	Mandarin	117,59	28,13	0,42	0,18	0,00	5,88	0,00	0,00		
			Fatörzs kifli	781,66	187,00	4,20	6,75	2,50	26,80	6,10	0,50	  	
		V	Gyros, Tsatsiki, Petr.burgonya	1 932,59	462,34	29,89	13,89	3,28	52,45	0,00	1,59		
			Összesen:	9 354,66	2 237,95	107,72	67,46	17,91	289,47	34,46	8,64		
2022. 03. 03. csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Túrós batyú	1 212,20	290,00	6,90	12,80	6,60	36,50	8,60	0,48	  	
		T	Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11		
			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		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E	Meggyleves	799,21	191,20	4,49	1,55	0,57	38,51	17,98	0,60	 	
			Sertésborda parasztosan	2 329,07	557,19	29,18	22,06	5,54	58,90	0,34	1,33	 	
			Céklasaláta	159,00	38,04	1,30	0,10	0,00	8,00	7,80	0,75		
		U	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	2,25	1,50	16,62	15,25	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 03. 03. csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,39	 	
	V	Tea	216,22	51,73	0,43	0,08	0,00	12,19	11,99	0,00		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Eidámi sajt	589,68	141,07	10,48	10,64	6,77	0,68	0,00	0,00		
		Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
		Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,03	1,02	0,00	0,27		
		Összesen:	9 457,89	2 262,65	94,65	74,85	29,50	297,79	63,28	5,71		
2022. 03. 04. péntek (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	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		
		Meggylekvár	173,80	41,58	0,10	0,04	0,00	9,60	0,00	0,00		
		Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Snidlinges májas	389,99	93,30	2,46	8,91	3,33	1,11	0,81	0,50		
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
	E	Mákos nudli	3 322,48	794,85	20,45	21,38	3,53	129,54	29,97	1,49	 	
		Pulykaraguleves	857,03	205,03	17,48	7,68	1,48	16,15	0,17	1,41	    	
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	U	Kockasajt (Sajtfalat)	269,86	64,26	2,24	4,90	3,14	2,96	1,70	0,24		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 03. 04	(00541 ,	U	Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
			Összesen:	8 090,45	1 935,22	73,37	56,54	16,95	277,49	34,12	6,10		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM