



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.06.06. - 2022.06.12.

	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. 06. 07. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
			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	1,35		
		T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Kapros túró	420,83	100,68	9,83	5,84	3,69	2,01	1,86	0,57		
			Teljes kiőrlésű kenyér	778,32	186,20	6,86	1,68	0,42	33,74	0,21	0,63		
		E	Meggyleves	799,21	191,20	4,49	1,55	0,57	38,51	17,98	0,60		
			Borsos tokány	1 140,68	272,89	22,39	17,92	5,35	5,13	0,18	0,99		
			Tészta köret	1 819,07	435,18	11,96	10,35	0,85	70,72	0,00	0,79		
			Káposzta saláta	236,62	56,61	1,82	0,26	0,03	11,40	5,00	1,02		
		U	Sajtos kocka pogácsa	896,61	214,50	4,60	11,50	5,90	22,70	0,10	1,60		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Sonkás sajtkrém	346,94	83,00	5,75	6,00	3,72	1,50	1,50	0,40		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 06. 07.	(00541)	V	Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	1,35		
			Összesen:	9 840,32	2 354,14	100,40	66,81	24,13	325,84	47,01	9,82		
2022. 06. 08. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,16		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Kukoricás kenyér	833,91	199,50	6,72	0,70	0,00	41,30	0,00	0,84		
		T	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Főtt bécsi rudacska	1 145,32	274,00	13,00	25,00	7,70	0,00	0,00	2,10		
			Fehér kenyér	835,80	199,95	6,65	0,70	0,00	40,25	0,07	1,05		
			Ketchup	89,45	21,40	0,24	0,08	0,01	4,80	4,20	0,36		
		E	Fokhagymakrém leves	680,69	162,85	5,02	7,71	2,79	18,14	1,88	1,42		
			Harcás zöldséges bulgur füstölt sajttal	2 362,88	525,77	38,42	13,83	4,48	77,53	0,76	3,39		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		U	Trappista sajt	518,32	124,00	10,40	9,20	6,20	0,00	0,00	0,72		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 06. 08.	(00541) Szakiskola EGYMI	V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Tejfölös langalló	2 517,89	602,37	25,83	24,96	13,31	68,55	1,60	1,71		
			Összesen:	11 045,06	2 602,86	123,02	95,13	41,28	327,04	30,45	12,77		
2022. 06. 09. csütörtök	(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	Karamell	723,24	173,03	8,50	3,75	2,04	26,11	12,86	0,34		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Kukoricás kenyér	833,91	199,50	6,72	0,70	0,00	41,30	0,00	0,84		
		E	Zöldséges reszelttészta leves	408,02	97,61	2,98	2,51	0,32	15,52	0,16	1,31		
			Rakott kelkáposzta	2 191,13	524,19	26,57	32,61	10,98	30,49	1,55	2,06		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		U	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
			Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	2,25	1,50	16,62	15,25	0,00		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Medve kockasajt	568,48	136,00	5,50	11,50	7,50	2,66	2,06	1,26		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 06. 10. péntek	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Zöldhagyma	54,00	12,92	0,73	0,08	0,01	2,94	0,00	0,02		
			Kukoricás kenyér	1 072,17	256,50	8,64	0,90	0,00	53,10	0,00	1,08		
			Összesen:	9 946,44	2 379,52	98,66	72,05	28,56	331,27	54,87	9,21		
		R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Füst ízesítésű párizsi	455,00	108,85	5,50	9,50	3,90	0,60	0,20	1,10		
			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	1,35		
		T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			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	Gulyásleves	1 096,40	262,16	16,43	9,96	2,34	25,85	0,67	1,45		
			Aranygaluska	2 428,89	581,07	15,49	25,05	5,10	72,99	14,99	0,54		
			Vanília sodó	844,64	202,07	6,48	3,50	1,85	35,93	19,01	0,25		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 06. 10.	(00541) Szakiskola ÉTVMIK	U	Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Paprikás szalámi	353,00	84,45	3,06	6,45	2,97	0,57	0,06	0,60		
			Összesen:	8 733,78	2 089,27	75,00	68,54	22,08	283,53	59,99	6,02		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM