



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.21. - 2022.11.27.

	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. 11. 21. 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	362,20	86,65	8,24	5,15	3,27	1,63	1,63	0,56		
			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	1,35		
		T	Tejbedara kakaós szórattal	2 294,60	548,64	16,98	6,34	3,13	104,13	52,56	0,93		
		E	Köménymaglevés	445,82	106,65	1,89	5,45	1,57	11,29	0,20	0,10		
			Sült csirkecombfilé	699,31	167,30	21,69	7,31	1,46	1,90	0,54	1,05		
			Kelkáposztafőzelék	1 124,67	269,06	9,13	8,28	0,91	38,82	0,00	0,93		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Sajtos tavaszi pulyka rolád	321,02	76,80	4,80	6,00	2,28	0,84	0,20	0,80		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			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		
			Hamburger	2 746,24	657,00	24,31	30,44	12,34	68,89	11,78	2,89		
			Összesen:	10 966,90	2 623,35	108,62	73,49	25,62	367,95	87,29	9,81		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 22. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00	
			Kockasajt (Sajtfalat)	377,82	90,39	3,36	7,35	4,71	4,44	2,55	0,36	
			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	1,35	
		T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33	
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04	
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54	
		E	Gombaleves	514,37	123,05	5,85	3,37	0,41	17,03	1,13	1,24	
			Párizsi csirkemell	1 491,85	356,90	32,69	13,80	1,97	25,07	0,00	1,45	
			Burgonyapüré	811,55	194,15	5,34	1,43	0,83	38,61	3,19	2,37	
			Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75	
		U	Vaníliás ízű krémpuding	512,50	122,02	2,40	3,00	2,10	21,00	0,00	0,20	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 22. kedd	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	U	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49	 	
		V	Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
			Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	1,35		
			Füst ízesítésű párizsi	455,00	108,85	5,50	9,50	3,90	0,60	0,20	1,10		
			Póréhagyma	61,66	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	0,00	0,01		
			Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Összesen:	9 131,91	2 184,06	100,29	55,04	18,76	314,35	34,75	11,81		
2022. 11. 23. szerda	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Duplakakaós tekercs	1 970,87	471,50	5,64	23,81	11,62	57,50	27,03	0,69	  	
		T	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Reszelt sajt	388,74	93,00	7,80	6,90	4,65	0,00	0,00	0,54		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		E	Joghurtos fejtett bableves	880,81	210,72	8,69	5,73	0,94	30,49	0,18	1,20	   	
			Mustáros halragu	897,30	214,67	17,13	12,88	4,00	6,32	1,32	1,26	   	
			Mexikói rizs	1 783,72	426,73	9,33	8,79	1,01	76,74	0,65	0,89	    	
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 23. szerda	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	U	Sárgabarack lekvár	218,40	52,25	0,08	0,00	0,00	12,56	0,00	0,00	
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04	
			Császárszemle	687,40	164,45	5,33	1,37	0,39	31,52	0,45	0,91	 
		V	Petrezselymes burgonya	1 099,68	263,08	6,86	1,48	0,17	54,25	0,00	0,42	
			Fűszeres sertésszelet	1 106,02	264,60	24,04	15,55	3,93	6,67	0,41	1,09	   
			Ecetes almapaprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	0,60	 
			Összesen:	10 944,32	2 618,27	102,28	84,22	29,75	353,17	41,25	8,60	
2022. 11. 24. csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33	
			Mogyorókrémes párnácska	907,06	217,00	3,75	7,00	0,55	33,50	14,50	0,05	    
			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	
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08	
			Zala felvágott	322,70	77,20	5,20	6,00	2,16	0,60	0,08	0,66	
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54	
		E	Burgonyaleves	819,87	196,14	5,20	6,55	2,69	28,59	2,09	1,42	     
			Lecsós csirkemáj	871,74	208,55	21,10	9,39	2,08	9,55	0,36	1,33	
			Bulgur	1 641,50	392,70	12,29	6,90	0,87	75,87	0,00	0,83	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 24. csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	U	Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
			Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33	   	
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Trappista sajt	518,32	124,00	10,40	9,20	6,20	0,00	0,00	0,72		
			Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	1,35		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Összesen:	9 007,39	2 154,87	94,30	65,42	24,80	297,71	38,83	8,08		
2022. 11. 25. péntek	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	1,35		
			Akácmez	38,12	9,12	0,01	0,00	0,00	2,47	0,00	0,00		
		T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	4,00	0,00	0,64	0,00	0,00		
			Tej.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		E	Sertésraguleves	963,00	230,38	17,74	10,36	2,40	16,10	0,14	1,20	     	
			Diós metélt	3 188,43	762,78	20,58	27,93	5,63	106,38	29,97	1,61	  	
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 25.	(00541) Szakiskola ÉTVMIK	U	Sonkás kockasajt	281,06	66,92	3,22	4,90	3,30	1,90	1,72	0,00		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49	 	
			Összesen:	8 282,53	1 981,14	79,04	60,60	16,66	268,47	33,20	5,69		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM