



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.12.19. - 2022.12.25.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 12. 19. 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	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		
	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 Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27		
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
	Szendvics sonka	214,02	51,20	6,00	2,40	1,00	1,44	0,84	1,08		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
	E BrokkolikréMLEVES	533,41	127,61	5,82	4,78	0,84	15,12	0,65	0,68		
	Tejszínes baconos csirkés penne	2 940,63	703,50	44,71	26,66	12,19	71,29	0,18	2,19		
	Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
	U Eper dzsem gyümölcSDARABOKKAL	137,10	32,80	0,06	0,04	0,00	7,96	7,25	0,00		
	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		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 19. hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Búbos hús	1 361,72	325,77	29,14	18,84	5,41	9,34	0,01	0,79		
			Burgonyapüré	811,55	194,15	5,34	1,43	0,83	38,61	3,19	2,37		
			Ecetes almapaprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	0,60		
			Összesen:	9 956,35	2 381,89	126,24	68,84	24,47	306,56	35,55	10,73		
2022. 12. 20. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Kakaós foszlós kalács	923,78	221,00	5,20	6,50	2,93	34,45	8,84	0,60		
			Alma	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		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
			Vajkrém	246,40	58,95	0,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,00		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
		E	Zöldségleves	415,79	99,28	2,87	2,85	0,39	15,04	1,18	1,25		
			Borzas csirkemell	1 510,70	361,41	30,97	12,37	1,80	31,02	0,00	1,44		
			Kukoricás rizs	1 720,82	411,68	9,05	9,70	1,16	71,51	0,65	0,89		
			Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
		U	Sajtos perec	830,50	198,68	7,10	5,30	2,65	29,85	3,80	0,50		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 20. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Szeletelt szalámi	394,00	94,26	3,60	8,20	3,00	1,90	0,00	0,00		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Kukoricás kenyér	1 072,17	256,50	8,64	0,90	0,00	53,10	0,00	1,08		
			Összesen:	9 076,86	2 171,30	89,47	61,99	20,38	308,62	32,62	7,78		
2022. 12. 21. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	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		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	321,02	76,80	4,80	6,00	2,28	0,84	0,20	0,80		
			Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72		
		E	Burgonyaleves	696,09	166,53	4,66	3,46	0,42	28,62	1,13	1,25		
			Halfilé bakonyi módra	1 164,61	278,62	19,94	17,32	5,30	9,47	1,23	1,50		
			Bulgur	1 641,50	392,70	12,29	6,90	0,87	75,87	0,00	0,83		
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
		U	Szeletelt szalámi	295,50	70,69	2,70	6,15	2,25	1,43	0,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 21. szerda (00541) Szakiskola ECVMK Komló	U	Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
		Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		Összesen:	7 929,23	1 896,95	77,15	58,05	16,34	265,80	17,26	6,16		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!