



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.01.09. - 2023.01.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 01. 09. hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Tojáskrém	423,04	101,21	5,59	6,96	2,10	0,48	0,29	0,56		
			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	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		
			Trappista sajt	518,32	124,00	10,40	9,20	6,20	0,00	0,00	0,72		
			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	Zöldséges rizsleves	355,65	85,08	2,25	1,61	0,19	15,10	0,05	0,15		
			Sertéssült	1 175,96	281,33	26,30	16,33	4,21	6,93	0,14	1,21		
			Paradicsomos káposzta	1 471,75	352,09	7,63	8,37	0,95	61,64	33,48	1,11		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		U	Snidlinges párizsi	324,37	77,60	4,00	6,00	1,60	1,80	0,16	0,68		
			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

2023. 01. 09.	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Rostonhal	552,68	132,22	15,27	7,32	1,48	0,03	0,01	0,67		
			Joghurtos kukoricasaláta	1 619,36	387,39	14,41	9,83	14,30	63,74	2,24	2,17		
			Összesen:	10 035,35	2 400,78	113,49	72,38	32,35	314,71	56,95	10,39		
2023. 01. 10. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	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		
			Akácméz	38,12	9,12	0,01	0,00	0,00	2,47	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		
			Kakaós foszlós kalács	852,72	204,00	4,80	6,00	2,70	31,80	8,16	0,55		
		E	Zöldséges zellerleves	470,30	112,32	3,61	2,53	0,33	18,04	0,91	1,06		
			Pozsonyi sertéscomb	1 260,43	301,54	23,02	16,77	5,59	14,26	1,45	1,19		
			Tészta köret	1 857,42	444,36	13,00	7,77	1,23	80,00	1,10	0,70		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218,20	52,20	0,56	5,16	3,28	1,04	0,52	0,30		
			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		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 10. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Gouda sajt	597,41	142,92	9,98	10,98	6,15	0,89	0,00	0,82		
			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	1,35		
			Összesen:	9 619,28	2 301,07	96,65	63,54	24,64	326,62	22,53	8,41		
2023. 01. 11. szerda	(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		
			Szendvics sonka	267,52	64,00	7,50	3,00	1,25	1,80	1,05	1,35		
			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	420,21	100,53	9,17	6,10	3,87	2,05	1,91	0,17		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
		E	Köménymagleves	445,82	106,65	1,89	5,45	1,57	11,29	0,20	0,10		
			Vagdalt	1 627,33	389,31	16,90	26,87	7,57	19,11	0,27	1,15		
			Babfőzelék	1 575,96	377,02	18,14	11,02	3,20	50,93	0,96	1,23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 11. szerda	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	U	Sajtos perec	830,50	198,68	7,10	5,30	2,65	29,85	3,80	0,50		
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
		V	Aranygaluska	2 428,89	581,07	15,49	25,05	5,10	72,99	14,99	0,54		
			Vanília sodó	603,34	144,34	4,77	2,54	1,34	25,43	12,01	0,19		
			Összesen:	11 609,88	2 777,47	111,45	93,54	29,27	362,69	45,53	8,40		
2023. 01. 12. csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	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	1 072,17	256,50	8,64	0,90	0,00	53,10	0,00	1,08		
		T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27		
			Kenőmájás	429,20	102,19	4,00	8,92	4,32	0,68	0,00	0,60		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	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	Almás sütőtökrémleves	905,07	216,52	4,69	6,08	0,96	36,32	7,75	1,02		
			Szerb rizses pulyka	2 604,01	622,97	29,17	19,79	3,20	81,37	0,22	1,32		
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
		U	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	2,25	1,50	16,62	15,25	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 12. csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	U	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
		V	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		
			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		
			Összesen:	10 247,34	2 451,02	92,20	71,37	19,70	357,93	48,97	8,67		
		R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Körözött	349,51	83,61	7,62	4,63	2,90	2,67	1,45	0,36		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 000,69	239,40	8,82	2,16	0,54	43,38	0,27	0,81		
2023. 01. 13. péntek	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11		
			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		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
		E	Csirke raguleves	848,68	203,03	20,02	6,11	0,82	16,56	0,14	1,20		
			Császármorzsa	2 753,37	658,70	17,52	23,55	5,76	92,91	2,25	1,20		
			Meggy dzsem	202,20	48,37	0,09	0,00	0,00	11,80	10,77	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 13. péntek	(00541) Szakiskola ÉTVMI Komló	E	Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		U	Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
			Kockasajt (Sajtfalat)	194,37	46,50	1,60	3,50	2,25	2,12	1,22	0,18		
			Összesen:	7 624,75	1 824,08	77,14	50,15	16,01	258,17	37,46	5,69		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!