



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.01.16. - 2023.01.22.

	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. 16. hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218,20	52,20	0,56	5,16	3,28	1,04	0,52	0,30		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Kukoricás kenyér	1 072,17	256,50	8,64	0,90	0,00	53,10	0,00	1,08		
		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		
			Mozzarella sajt	472,01	112,92	7,77	8,64	4,60	0,89	0,00	0,37		
			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	Csontleves cércsonteláttel	370,43	88,62	3,70	2,03	0,03	13,69	0,83	1,80		
			Főtt hús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	1,19		
			Gyümölcsmártás, Pirított dara	2 285,09	546,67	9,89	16,63	4,73	87,73	18,96	1,29		
		U	Tejkrémszelet	501,60	120,00	3,07	8,02	3,34	11,70	8,90	0,13		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
		V	Rakott zöldbab	2 383,02	570,10	24,30	35,66	11,88	36,94	1,87	1,81		
			Összesen:	10 381,70	2 483,65	107,66	96,54	35,78	292,44	32,36	9,72		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 17. kedd	(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		
			Tejfölös túró	362,20	86,65	8,24	5,15	3,27	1,63	1,63	0,56		
			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	Fokhagymakrém leves	680,69	162,85	5,02	7,71	2,79	18,14	1,88	1,42		
			Sertésborda parasztosan	2 803,44	670,68	32,74	28,49	6,95	68,91	0,34	0,79		
			Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
		U	Csemege szalámi	328,55	78,60	2,70	7,50	3,15	0,06	0,06	0,50		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Savanyú káposzta	33,26	7,96	0,44	0,08	0,04	1,36	0,00	0,36		
			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		
			Téliszalámis kockasajt	603,90	144,48	5,79	13,17	0,00	1,05	0,00	0,66		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 17.	(00541) Szakiskola EGYMI K	V	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:	10 523,04	2 517,17	97,24	73,09	20,01	357,58	83,01	9,01		
2023. 01. 18. 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		
			Fürdői füstölt szelet	233,50	55,86	7,00	2,05	0,75	2,50	0,30	1,25		
			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		
		T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	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		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		E	Tarhonyaleves	448,92	107,40	2,79	3,32	0,35	15,99	1,13	1,07		
			Aprópecsenye	939,03	224,65	21,54	13,72	3,52	3,52	0,34	1,00		
			Finomfőzelék	940,02	224,88	9,02	8,04	1,20	28,65	2,65	1,06		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 18. szerda (00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Akácmez	19,06	4,56	0,00	0,00	0,00	1,23	0,00	0,00		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		Szendvics kifli	634,52	151,80	4,12	1,76	0,88	29,04	1,76	0,61	 	
	V	Bácskai rizseshús	2 802,89	670,55	29,78	24,28	4,74	82,33	0,36	1,97		
		Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:		10 167,77	2 432,49	110,58	69,66	17,04	333,11	18,98	11,49		
2023. 01. 19. csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	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		
		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		
		Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	T	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27	 	
		Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	4,00	0,00	0,64	0,00	0,00		
		Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		Tej.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
	E	Zöldséges zöldbableves	513,24	122,59	4,43	2,56	0,33	19,91	1,25	1,04	     	
		Csirkés carbonara	1 164,22	278,52	22,30	17,06	6,14	7,25	0,00	1,20	 	



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 19. csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	E	Spagetti	1 655,16	395,97	13,50	8,63	1,19	65,61	0,00	0,88		
		U	Kakaós csiga	718,96	172,00	2,75	7,40	4,00	23,25	7,60	0,25		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			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		
			Füstölt sajt	433,05	103,60	12,16	7,04	4,36	0,08	0,08	0,60		
			Összesen:	9 424,76	2 254,51	103,62	64,61	22,33	302,94	31,29	7,87		
2023. 01. 20. péntek	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Ízes sonka	213,18	51,00	7,50	2,00	0,80	0,75	0,05	0,90		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 000,69	239,40	8,82	2,16	0,54	43,38	0,27	0,81		
			Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Csokoládés gabonagolyó	672,00	160,77	2,32	1,40	0,32	33,60	13,32	0,00		
			Ropogós müzli gyümölcsökkel	184,10	44,04	0,70	1,60	0,90	6,40	3,20	0,01		
		E	Mákos nudli	3 322,48	794,85	20,45	21,38	3,53	129,54	29,97	1,49		
			Tárkonyos halgombóclevés	1 086,59	259,95	15,47	12,73	3,80	19,91	1,13	1,26		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 20. péntek	(00541) Szakiskola EGYMI Konyha	E	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Ízes sonka	170,54	40,80	6,00	1,60	0,64	0,60	0,04	0,72		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
			Összesen:	8 236,39	1 970,43	79,84	53,22	15,24	285,28	49,32	6,46		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!