



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.01.23. - 2023.01.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 01. 23. hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			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	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		
			Főtt bécsi rudacska	572,66	137,00	6,50	12,50	3,85	0,00	0,00	1,05		
			Ketchup	89,45	21,40	0,24	0,08	0,01	4,80	4,20	0,36		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		E	Daragaluskaleves	679,66	162,60	3,33	8,16	0,97	18,57	0,09	0,75		
			Chilis bab	2 515,89	601,89	38,67	19,59	3,86	66,97	0,07	1,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		U	Edámi 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		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		V	Hagymás rozmaringos csirkemáj	888,19	212,49	21,49	8,46	1,98	12,21	0,36	0,35		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 23.	(00541) Szakiskola EGYMI	V	Fűszeres burgonya	1 232,93	294,96	7,55	1,98	0,24	60,22	0,01	0,57		
			Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
			Összesen:	10 628,57	2 542,73	125,67	71,93	22,00	337,99	33,40	8,80		
2023. 01. 24. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			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	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27		
			Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,16		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		E	Tojásleves	365,66	87,48	3,25	5,36	0,87	6,46	0,00	0,55		
			Lecsós ragu	941,01	225,12	22,10	11,94	3,31	6,95	0,36	1,17		
			Bulgur	1 641,50	392,70	12,29	6,90	0,87	75,87	0,00	0,83		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
		U	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
			Kakaós krémpuding	525,00	125,00	2,75	3,00	0,00	21,25	0,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 24. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	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	
			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	
			Összesen:	9 599,74	2 295,97	91,99	64,13	15,82	336,70	24,70	7,66	
2023. 01. 25. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	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	
			Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33	
			Kockasajt (Sajtfalat)	404,79	96,39	3,36	7,35	4,71	4,44	2,55	0,36	
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Tejfölös túró	362,20	86,65	8,24	5,15	3,27	1,63	1,63	0,56	
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90	
		E	Olasz zöldségleves	368,02	87,89	2,89	2,35	0,33	13,46	1,49	1,22	
			Főtt tojás	686,00	164,12	11,00	9,80	3,00	0,70	0,40	0,36	
			Spenót, Főtt burgonya	1 803,92	431,56	15,70	11,13	1,81	65,73	0,02	1,12	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54	
		U	Meggyes muffin	809,22	193,59	3,17	8,12	2,19	26,58	12,39	0,05	



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 25.	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
		V	Túrógombóc diós szóráttal	3 162,65	756,62	23,98	23,97	4,73	107,99	19,31	0,64	 	
			Összesen:	11 157,34	2 668,63	104,81	77,92	24,07	368,59	38,12	7,70		
2023. 01. 26. csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			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		
			Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	4,00	0,00	0,64	0,00	0,00		
		T	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27	 	
			Fonott kalács	954,85	228,43	6,37	2,54	1,69	39,59	5,14	0,29	   	
		E	Karalábéleves	674,27	161,11	5,04	6,58	2,73	19,99	2,14	0,88	     	
			Párizsi csirkemell	1 491,85	356,90	32,69	13,80	1,97	25,07	0,00	1,45	  	
			Párolt rizs	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30	     	
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
		U	Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Zöldhagymás sajtkrém	272,54	65,20	4,60	4,56	2,84	1,44	1,44	0,32		
		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		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 26. csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Familia toast sonkás szelet	192,28	46,00	6,00	2,00	0,80	1,00	0,20	1,25		
			Lilahagyma	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	1,35		
			Összesen:	9 827,49	2 350,86	103,73	53,63	15,60	347,00	33,74	8,91		
2023. 01. 27. péntek	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Pizzás csiga	618,64	148,00	2,60	7,25	3,60	17,60	2,45	0,75	 	
		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		
			Zala felvágott	322,70	77,20	5,20	6,00	2,16	0,60	0,08	0,66		
			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	Felesborsógulyás	1 424,84	340,87	23,91	10,48	2,44	37,20	0,18	1,25	 	
			Káposztás kocka	2 307,73	552,09	17,48	11,27	1,60	94,16	23,98	2,15	 	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	2,25	1,50	16,62	15,25	0,00		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49	 	
			Összesen:	7 558,27	1 808,19	81,09	48,93	16,33	258,93	43,22	6,57		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!