



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.01.30. - 2023.02.05.

	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. 30. hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Póréhagymás vajkrém	310,80	74,35	0,44	7,70	5,14	1,06	0,88	0,00		
			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		
			Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			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	Zöldséges reszelttészta leves	408,02	97,61	2,98	2,51	0,32	15,52	0,16	1,31		
			Sertéspörkölt	1 105,29	264,42	23,85	16,44	4,02	4,88	0,22	0,93		
			Burgonyafőzelék	1 368,03	327,28	7,28	10,90	3,81	48,95	1,28	0,46		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		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

2023. 01. 30	(00541)	V	Hamburger	2 746,24	657,00	24,31	30,44	12,34	68,89	11,78	2,89		
			Összesen:	10 410,80	2 490,61	100,34	84,94	31,93	320,89	38,45	9,37		
2023. 01. 31. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Csokoládés gabonagolyó	672,00	160,77	2,32	1,40	0,32	33,60	13,32	0,00		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27		
			Sajtos kifi	638,00	152,63	5,20	1,50	0,45	28,70	1,10	0,50		
		E	Lebbencsleves	762,33	182,38	4,46	6,29	1,51	26,38	0,86	1,50		
			Csirkeköcskék négysajtos mártásban	1 505,33	360,13	33,02	19,23	6,95	13,96	0,82	1,51		
			Mexikói rizs	1 783,72	426,73	9,33	8,79	1,01	76,74	0,65	0,89		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Paprikás szalámi	353,00	84,45	3,06	6,45	2,97	0,57	0,06	0,60		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			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		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 31.	(00541) Szakiskola	V	Körözött	349,51	83,61	7,62	4,63	2,90	2,67	1,45	0,36		
			Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	1,35		
			Összesen:	9 769,98	2 337,31	99,22	59,83	20,94	338,79	40,52	7,78		
2023. 02. 01. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tejbedara, Fahéjas szórat	2 173,43	519,96	14,46	4,98	2,45	103,71	54,15	0,40		
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Tavaszi szelet	423,02	101,20	3,80	8,80	3,24	1,72	0,88	0,66		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		E	Zöldborsóleves	625,46	149,44	6,51	3,09	0,38	23,31	0,23	0,90		
			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		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		U	Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
		V	Erdélyi rakott káposzta	2 251,84	538,72	20,46	37,94	13,14	28,26	1,87	3,04		
			Összesen:	10 797,78	2 583,01	99,00	91,45	32,53	341,74	71,10	9,04		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 02. 02. csütörtök (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		
		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	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Trappistasajt-krém	399,19	95,50	6,54	7,75	4,48	0,04	0,04	0,53		
		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	Zellerleves	639,48	152,99	4,48	6,64	2,68	18,16	2,04	1,73		
		Mustáros kakukkfűves sertéskaraj	1 046,36	250,32	22,23	15,01	3,65	6,28	0,44	1,37		
		Hagymás törtburgonya	1 256,54	300,61	6,73	6,11	0,70	53,32	0,00	0,23		
		Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
	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		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 02. 02. csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	1,35		
			Csirkemell sonka	227,81	54,50	7,50	2,25	0,70	1,00	0,20	1,10		
			Sörretek	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,02		
			Összesen:	8 451,73	2 021,93	88,14	58,61	20,09	276,66	36,88	9,48		
2023. 02. 03. péntek	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Kelt meggyes táska	833,00	199,28	5,39	3,50	1,26	35,77	5,67	0,35		
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Majorannás kenőmájas	430,25	102,44	4,01	8,92	4,32	0,72	0,00	0,60		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		E	Húsgombóclevés	1 327,36	317,55	15,68	19,79	5,79	18,61	0,14	1,39		
			Mákos metélt	3 046,30	728,78	21,15	22,29	4,47	110,04	29,97	2,11		
			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		
			Sonkás kockasajt	140,53	33,46	1,61	2,45	1,65	0,95	0,86	0,00		
			Összesen:	8 159,57	1 951,39	74,29	66,64	21,79	257,17	37,90	6,08		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!