



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.05.29. - 2023.06.04.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 05. 30. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	321,02	76,80	4,80	6,00	2,28	0,84	0,20	0,80		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	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		
		T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27		
			Majorannás kenőmájjas	430,25	102,44	4,01	8,92	4,32	0,72	0,00	0,60		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	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	Karfiollevés	647,46	154,89	5,09	7,62	2,81	16,35	1,23	0,31		
			Tarhonyás hús	2 782,47	665,66	35,75	20,08	4,69	84,53	1,32	0,73		
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
		U	Vaníliás ízű krémpuding	512,50	122,02	2,40	3,00	2,10	21,00	0,00	0,20		
			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		
			Kukoricás kenyér	1 072,17	256,50	8,64	0,90	0,00	53,10	0,00	1,08		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 31. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Zöldhagyma	54,00	12,92	0,73	0,08	0,01	2,94	0,00	0,02		
			Tejfölös túró	362,20	86,65	8,24	5,15	3,27	1,63	1,63	0,56		
			Összesen:	9 736,38	2 328,18	98,41	60,92	22,44	338,77	39,65	8,04		
	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	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	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		
			Edámi sajt	518,32	124,00	10,40	9,20	6,20	0,00	0,00	0,72		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	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 rizsleves	355,65	85,08	2,25	1,61	0,19	15,10	0,05	0,15		
			Dinó figurák	860,66	205,90	7,60	10,75	2,16	18,43	0,58	1,03		
			Zöldborsófőzelék	1 270,94	304,05	16,13	8,16	1,15	40,78	2,00	0,30		
			Teljes kiörlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 31. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Kakaós csiga	718,96	172,00	2,75	7,40	4,00	23,25	7,60	0,25		
		V	Párolt rizs	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30		
			Lenmagos húspogácsa szelet	1 377,71	329,60	26,96	17,98	3,78	14,55	0,13	0,68		
			Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
			Összesen:	10 645,77	2 546,83	112,72	80,94	26,71	334,59	18,21	6,91		
2023. 06. 01. csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Lángos	1 262,63	302,06	10,33	5,92	0,61	51,75	0,30	0,12		
			Tejföl 12 % 5 literes	328,55	78,60	1,56	7,20	4,68	1,92	1,92	0,06		
		T	Meggyes házi joghurt	671,56	160,66	7,39	2,63	1,37	24,92	7,99	0,24		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
		E	Paradicsom leves	877,34	209,89	3,69	5,30	0,63	37,10	22,23	0,51		
			Pírtott baconos sertésborda	1 305,16	312,24	22,82	20,97	5,50	7,74	0,51	0,78		
			Petrezselymes burgonya	1 099,68	263,08	6,86	1,48	0,17	54,25	0,00	0,42		
			Vitamin saláta	263,34	63,00	1,63	0,20	0,02	13,39	6,99	0,26		
		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		
			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		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 01. csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	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	
			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	
			Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	1,35	
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00	
			Összesen:	9 677,84	2 315,25	90,05	65,05	22,03	333,55	61,45	6,01	
2023. 06. 02. péntek	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	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	
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	
			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	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60	
			Téliszalámis kockasajt	402,60	96,32	3,86	8,78	0,00	0,70	0,00	0,44	
		E	Babgulyás	1 475,11	352,90	23,84	12,11	2,60	36,61	0,17	0,86	



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 02. péntek	(00541) Szakiskola ÉTVMI Komló	E	Túrós batyú	2 424,40	580,00	13,80	25,60	13,20	73,00	17,20	0,96		
		U	Körte	265,62	63,54	0,48	0,36	0,00	14,40	0,00	0,01		
			Málnás-csokis müzliszelet	451,44	108,00	1,20	3,50	2,40	18,00	8,30	0,08		
			Összesen:	7 880,42	1 885,26	76,95	65,72	24,28	241,85	27,08	5,10		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!