



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.06.05. - 2023.06.11.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 06. 05. hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
	Tonhalas krém Hamé 100 gr	81,76	19,56	0,37	1,96	0,21	0,10	0,03	0,08		
	Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
	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		
	Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
	Csirkemell sonka	182,25	43,60	6,00	1,80	0,56	0,80	0,16	0,88		
	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 zellerleves	470,30	112,32	3,61	2,53	0,33	18,04	0,91	1,06		
	Serpenyősburgonya virslivel	2 138,38	511,57	19,06	22,26	8,29	57,43	0,27	3,24		
	Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
	U Akácméz	25,41	6,08	0,01	0,00	0,00	1,64	0,00	0,00		
	Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	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. 06. 05. hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Fokhagymás csirkemáj	878,07	210,07	20,69	11,17	2,30	6,44	0,00	0,96		
			Rizi-bizi	1 819,29	435,24	10,87	8,84	1,00	77,39	0,43	0,28		
			Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
			Összesen:	9 897,47	2 367,63	96,10	57,71	15,36	355,77	32,37	12,05		
2023. 06. 06. kedd	(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		
			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		
			Kapros túró	420,21	100,53	9,17	6,10	3,87	2,05	1,91	0,17		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		E	Meggyleves	799,21	191,20	4,49	1,55	0,57	38,51	17,98	0,60		
			Hétvezér tokány	1 339,34	320,42	23,38	20,53	6,19	9,56	1,05	0,79		
			Bulgur	1 641,50	392,70	12,29	6,90	0,87	75,87	0,00	0,83		
			Káposzta saláta	250,08	59,83	1,98	0,28	0,03	11,97	5,00	0,24		
		U	Sajtos kocka pogácsa	896,61	214,50	4,60	11,50	5,90	22,70	0,10	1,60		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 06. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Sonkás sajtkrém	346,94	83,00	5,75	6,00	3,72	1,50	1,50	0,40		
			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		
			Összesen:	9 648,53	2 308,25	98,46	65,18	24,70	328,04	47,90	8,34		
2023. 06. 07. szerda	(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		
			Paprika Kaliforniai	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	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		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Királyi sertésszonka Kedvenc Ízek	160,51	38,40	0,00	0,72	0,24	0,96	0,16	0,92		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		E	Fokhagymakrém leves	680,69	162,85	5,02	7,71	2,79	18,14	1,88	1,42		
			Tejszínes-paradicsomos halragu	1 237,85	296,14	18,28	17,09	5,99	16,27	4,68	0,65		
			Tészta köret	1 857,42	444,36	13,00	7,77	1,23	80,00	1,10	0,70		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 07. szerda	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	U	Trappista 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	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Tejfölös langalló	2 263,92	541,61	20,57	20,24	9,30	69,01	1,28	0,80	 	
			Összesen:	10 822,89	2 589,23	104,50	81,15	34,48	348,61	21,18	8,38		
2023. 06. 08. csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Mini kuglóf	1 406,25	336,42	10,22	5,34	1,97	59,63	11,72	0,75	 	
		T	Karamell	578,59	138,42	6,80	3,00	1,63	20,89	10,29	0,27		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72		
		E	Zöldséges reszeltészta leves	408,02	97,61	2,98	2,51	0,32	15,52	0,16	1,31	 	
			Grill csirkecomb	681,33	163,00	23,13	7,31	1,63	0,93	0,16	0,85	 	
			Kukoricás barnarizs	1 806,72	430,74	8,86	9,16	1,08	78,05	0,65	1,09	 	
			Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 08. csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	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		
		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		
			Paprikás szalámi	43,81	10,48	0,00	0,60	0,42	0,01	0,01	0,66		
			Zöldhagyma	54,00	12,92	0,73	0,08	0,01	2,94	0,00	0,02		
			Kukoricás kenyér	1 072,17	256,50	8,64	0,90	0,00	53,10	0,00	1,08		
			Összesen:	8 911,01	2 130,32	89,41	42,62	12,44	345,23	55,55	8,52		
2023. 06. 09. péntek	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Medve kockasajt	568,48	136,00	5,50	11,50	7,50	2,66	2,06	1,26		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007,38	241,00	7,40	3,60	1,70	42,00	2,60	1,20		
		T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Csokoládés gabonagolyó	672,00	160,77	2,32	1,40	0,32	33,60	13,32	0,00		
		E	Gulyásleves	1 105,43	264,46	16,49	10,01	2,34	26,37	0,39	1,47		
			Diós nudli	3 589,99	858,85	20,53	28,19	4,80	130,08	29,97	1,48		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Paprikás szalámi	32,85	7,86	0,00	0,45	0,32	0,01	0,00	0,50		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 09. péntek	(00541) Szakiskola ÉTVMI Komló	U	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		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	8 530,90	2 040,89	68,19	61,89	19,70	294,01	58,51	6,59		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!