



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.09.04. - 2023.09.10.

	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. 09. 04. hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	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		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
			Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	1,35		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Füstölt ínyenc sonka	170,80	40,86	6,56	0,92	0,36	1,40	0,16	0,88		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,12	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		E	Kertészleves	411,92	98,35	4,52	2,15	0,30	14,83	0,75	1,14		
			Bolognai spagetti	2 794,62	668,57	38,12	24,67	8,65	72,47	8,30	2,04		
		U	Zabrudai (sárgabarackos)	514,14	123,00	1,60	4,20	2,60	19,00	7,80	0,00		
			Sajtos kifi	638,00	152,63	5,20	1,50	0,45	28,70	1,10	0,50		
		V	Mákos guba	2 068,21	494,78	17,01	16,03	4,87	69,17	19,19	0,83		
			Vanília sodó	603,34	144,34	4,77	2,54	1,34	25,43	12,01	0,19		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 04	(00541)	V	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	10 302,21	2 464,43	106,32	65,82	22,76	352,33	71,63	8,02		
2023. 09. 05. 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		
			Gouda sajt	597,41	142,92	9,98	10,98	6,15	0,89	0,00	0,82		
			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	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Kakaós foszlós kalács	852,72	204,00	4,80	6,00	2,70	31,80	8,16	0,55		
		E	Zöldséges rizsleves	355,65	85,08	2,25	1,61	0,19	15,10	0,05	0,15		
			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		
			Szőlő	404,44	96,76	0,72	0,36	0,00	21,72	0,00	0,01		
		U	Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218,20	52,20	0,56	5,16	3,28	1,04	0,52	0,30		
			Paprika Kaliforniai	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
			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		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 05. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Csirkemell sonka	227,81	54,50	7,50	2,25	0,70	1,00	0,20	1,10		
			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:	9 189,24	2 198,36	95,27	55,30	20,65	326,60	29,65	8,42		
2023. 09. 06. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	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	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			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		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
		E	Zöldséges reszelttészta leves	408,02	97,61	2,98	2,51	0,32	15,52	0,16	1,31		
			Znaimi sertésborda	1 275,26	305,09	23,03	20,49	6,80	6,81	1,60	1,32		
			Petrezselymes burgonya	1 099,68	263,08	6,86	1,48	0,17	54,25	0,00	0,42		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		U	Kinder tejszelet	493,24	118,00	2,20	7,80	4,60	9,50	8,30	0,17		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 06.	(00541) Szakiskola ECVMK	U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		V	Halas rakott karfiol füstölt sajttal	1 984,48	474,75	30,50	25,89	8,44	29,49	1,91	1,96	  	
			Összesen:	9 505,30	2 273,99	107,41	81,04	31,53	270,27	33,96	8,51		
2023. 09. 07. csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Snidlinges sertésmájás	723,14	173,00	5,15	16,15	5,80	1,80	1,25	0,85		
			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	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Majonézes tojáskrém	184,76	44,19	3,36	3,66	4,14	0,58	0,40	0,27	  	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		E	Felesborsóleves	943,03	225,60	11,37	3,31	0,45	37,19	0,90	1,20	    	
			Mustáros sült csirkecombfilé	1 106,68	264,76	24,00	14,61	2,30	7,19	0,45	0,68	        	
			Mexikói rizs	1 783,72	426,73	9,33	8,79	1,01	76,74	0,65	0,89	    	
		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		
			Kapros túró	420,21	100,53	9,17	6,10	3,87	2,05	1,91	0,17		
			Zöldhagyma	54,00	12,92	0,73	0,08	0,01	2,94	0,00	0,02		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 07.	(00541)	V	Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	1,35		
			Összesen:	9 782,01	2 340,18	103,46	65,31	22,63	327,56	29,61	7,89		
2023. 09. 08. péntek	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Sonkás kockasajt	421,59	100,38	4,83	7,35	4,95	2,85	2,58	0,00		
			Kifli	1 250,10	299,06	9,90	2,52	0,54	57,42	2,16	0,98		
		T	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		
			Saga Füstölt párizsi	310,99	74,40	4,80	5,60	2,08	1,04	0,16	0,88		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		E	Sertésraguleves	963,00	230,38	17,74	10,36	2,40	16,10	0,14	1,20		
			Ízes Derelye	2 877,67	688,44	18,96	9,36	0,68	127,91	15,42	0,29		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Sonkás kockasajt	281,06	66,92	3,22	4,90	3,30	1,90	1,72	0,00		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
			Összesen:	7 927,78	1 895,79	71,72	44,30	14,88	291,30	43,44	4,44		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM