



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.09.18. - 2023.09.24.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 09. 18. hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			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		
		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		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
		E	Zöldségleves snidlinges gauskával	384,80	92,06	2,92	2,63	0,36	13,91	0,17	1,12		
			Kukoricás húsgombóc	1 396,85	334,18	19,25	24,95	8,82	7,77	0,04	0,39		
			Paprikamártás	791,85	189,44	4,46	16,48	2,98	20,38	1,59	0,41		
			Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	1,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		U	Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	4,00	0,00	0,64	0,00	0,00		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 18. hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
		V	Hagymás rozmaringos csirkemáj	888,19	212,49	21,49	8,46	1,98	12,21	0,36	0,35		
			Párolt rizs	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30		
			Vegyes vágott savanyúság	83,16	19,90	1,10	0,20	0,10	3,40	0,00	0,60		
			Összesen:	11 256,20	2 692,90	110,96	98,78	23,45	341,36	16,71	9,06		
2023. 09. 19. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Zöldhagymás sajtkrém	272,54	65,20	4,60	4,56	2,84	1,44	1,44	0,32		
			Paprika Kaliforniai	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	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	Zöldborsóleves	625,46	149,44	6,51	3,09	0,38	23,31	0,23	0,90		
			Tejszínes baconos csirkés penne	2 940,63	703,50	44,71	26,66	12,19	71,29	0,18	2,19		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
		U	Sajtos pogácsa	1 345,21	321,82	7,82	16,83	7,82	39,10	1,02	0,00		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 19. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Tejfölös túró	362,20	86,65	8,24	5,15	3,27	1,63	1,63	0,56		
			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		
			Összesen:	10 155,57	2 429,36	112,10	76,50	32,77	320,77	29,04	8,95		
2023. 09. 20. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	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		
			Ízes sonka	213,18	51,00	7,50	2,00	0,80	0,75	0,05	0,90		
			Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	1,35		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
		T	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Trappista sajt	518,32	124,00	10,40	9,20	6,20	0,00	0,00	0,72		
			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	Köménymaglevés	445,82	106,65	1,89	5,45	1,57	11,29	0,20	0,10		
			Sertéspörkölt	1 105,29	264,42	23,85	16,44	4,02	4,88	0,22	0,93		
			Babfőzelék	1 575,96	377,02	18,14	11,02	3,20	50,93	0,96	1,23		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 20. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	E	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		U	Pöttyös Rudi	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		V	Diós nudli	3 589,99	858,85	20,53	28,19	4,80	130,08	29,97	1,48		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	11 774,84	2 816,93	114,98	86,59	27,81	388,21	65,15	8,72		
2023. 09. 21. csütörtök	(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		
			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		
		T	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Dzsungel gabonapehely	794,50	190,07	4,55	1,70	0,45	37,00	14,50	0,38		
		E	Mentás számoúcaleves	689,77	165,02	2,31	1,63	0,69	34,22	15,02	0,11		
			Sertésborda parasztozan	2 803,44	670,68	32,74	28,49	6,95	68,91	0,34	0,79		
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
		U	Párizsi felvágott	354,46	84,80	4,40	7,20	2,72	0,48	0,16	0,66		
			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		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 21. csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	U	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		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Füstölt sajt	433,05	103,60	12,16	7,04	4,36	0,08	0,08	0,60		
			Zöldhagyma	54,00	12,92	0,73	0,08	0,01	2,94	0,00	0,02		
			Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	1,35		
			Összesen:	9 683,99	2 316,74	102,33	66,00	24,26	322,05	42,92	7,26		
2023. 09. 22. péntek	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	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		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
			Paprika Kaliforniai	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	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		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Kemencés sült csirkemell sonka	163,86	39,20	7,60	0,60	0,24	0,80	0,36	0,66		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Teljes kiörlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		E	Becsínált leves	1 104,39	264,21	18,28	13,98	4,75	15,92	1,61	1,52		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 22. péntek	(00541) Szakiskola EGYMI konyha	E	Túrós töltött nudli	2 711,82	648,76	15,40	16,63	5,96	104,64	25,84	2,35		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Kockasajt (Sajtfalat)	377,82	90,39	3,36	7,35	4,71	4,44	2,55	0,36		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
			Összesen:	7 621,27	1 823,26	71,28	49,59	18,16	264,30	51,73	7,51		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM