



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.09.25. - 2023.10.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 09. 25. hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Gyulai kolbászos vajkrém	284,24	68,00	0,78	6,80	4,20	0,68	0,58	0,16		
			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	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		
			Reszelt sajt	388,74	93,00	7,80	6,90	4,65	0,00	0,00	0,54		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		E	Burgonyaleves	696,09	166,53	4,66	3,46	0,42	28,62	1,13	1,25		
			Vagdalt	1 627,33	389,31	16,90	26,87	7,57	19,11	0,27	1,15		
			Tökfőzelék	1 209,73	289,41	7,02	13,90	3,65	33,58	0,96	1,11		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		U	Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	205,66	49,20	0,09	0,06	0,00	11,94	10,88	0,00		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Császárszemle	687,40	164,45	5,33	1,37	0,39	31,52	0,45	0,91		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 25. hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Zöldséges rakott karaj	1 279,23	306,04	31,28	17,21	7,49	6,08	0,35	1,60		
			Hagymás burgonyapüré	980,01	234,45	5,54	5,16	1,25	40,02	3,19	2,96		
			Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
			Összesen:	11 282,46	2 699,14	118,50	95,34	35,09	330,28	36,50	13,63		
	(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		
			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	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Fatörzs kifli	781,66	187,00	4,20	6,75	2,50	26,80	6,10	0,50		
		E	Daragaluskaleves	679,66	162,60	3,33	8,16	0,97	18,57	0,09	0,75		
			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		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
		U	Kenőmájas	429,20	102,19	4,00	8,92	4,32	0,68	0,00	0,60		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 26. kedd	(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	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		
			Familia toast sonkás szelet	192,28	46,00	6,00	2,00	0,80	1,00	0,20	1,25		
			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		
			Összesen:	9 231,75	2 208,05	88,64	65,60	19,95	311,97	29,12	9,37		
2023. 09. 27. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	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		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Zala felvágott	403,37	96,50	6,50	7,50	2,70	0,75	0,10	0,83		
			Kukoricás kenyér	1 072,17	256,50	8,64	0,90	0,00	53,10	0,00	1,08		
		T	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
			Vajkrém	246,40	58,95	0,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,00		
			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		
			Serpenyősburgonya virslivel	2 138,38	511,57	19,06	22,26	8,29	57,43	0,27	3,24		
			Uborka saláta	158,61	37,95	1,48	0,14	0,00	7,65	5,00	0,15		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 27. 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	Szilvás muffin	828,12	198,11	3,15	8,09	2,19	27,90	12,85	0,49		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		V	Rakott kínai kel	1 998,48	478,11	20,57	32,36	11,00	27,82	1,55	1,85		
			Összesen:	10 211,60	2 442,98	92,98	95,28	34,90	299,16	34,59	10,85		
2023. 09. 28. csütörtök	(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		
			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	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Paprikás szalámi	353,00	84,45	3,06	6,45	2,97	0,57	0,06	0,60		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		E	Paradicsom leves	877,34	209,89	3,69	5,30	0,63	37,10	22,23	0,51		
			Majorannás csirkecomb	627,93	150,22	20,94	6,81	1,51	1,02	0,20	0,93		
			Kukoricás rizs	1 720,82	411,68	9,05	9,70	1,16	71,51	0,65	0,89		
			Káposzta saláta	250,08	59,83	1,98	0,28	0,03	11,97	5,00	0,24		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 28. 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		
			Körözött	349,51	83,61	7,62	4,63	2,90	2,67	1,45	0,36		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 000,69	239,40	8,82	2,16	0,54	43,38	0,27	0,81		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Összesen:	9 442,55	2 258,48	94,84	54,43	19,59	338,00	69,04	7,18		
2023. 09. 29. péntek	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Csokoládés gabonagolyó	840,00	200,96	2,90	1,75	0,40	42,00	16,65	0,00		
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	321,02	76,80	4,80	6,00	2,28	0,84	0,20	0,80		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
		E	Májgaluska leves	1 035,97	247,84	18,30	7,89	1,57	25,25	0,42	1,31		
			Mákos metélt	3 046,30	728,78	21,15	22,29	4,47	110,04	29,97	2,11		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Pizzás csiga	618,64	148,00	2,60	7,25	3,60	17,60	2,45	0,75		
			Összesen:	7 499,14	1 794,06	69,19	56,13	17,46	247,62	51,03	6,26		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM