



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.10.09. - 2023.10.15.

	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. 10. 09. hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Akácméz	38,12	9,12	0,01	0,00	0,00	2,47	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	1,35		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27		
			Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,16		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
		E	Tojásleves	365,66	87,48	3,25	5,36	0,87	6,46	0,00	0,55		
			Fokhagymás sertésszelet	922,58	220,71	22,84	12,30	3,45	4,41	0,00	1,01		
			Zöldbabfőzelék	1 186,47	283,84	10,23	12,08	3,71	32,92	1,12	0,28		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		U	Fonottka	675,07	161,50	4,10	3,85	1,60	27,20	5,90	0,36		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
		V	Csirkemáj-rizottó	3 061,78	732,48	40,28	27,29	9,30	80,68	0,00	2,16		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 09	00541	V	Szilva	201,32	48,16	0,56	0,14	0,00	10,48	0,00	0,01	
			Összesen:	10 531,58	2 519,50	117,59	80,58	28,07	323,02	21,27	7,71	
2023. 10. 10. 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	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	
			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	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 sertéssonka Kedvenc Ízek	160,51	38,40	0,00	0,72	0,24	0,96	0,16	0,92	
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54	
		E	Olasz zöldségleves	368,02	87,89	2,89	2,35	0,33	13,46	1,49	1,22	
			Csikos tokány	1 400,40	335,02	23,55	23,23	8,07	7,52	1,32	1,23	
			Bulgur	1 641,50	392,70	12,29	6,90	0,87	75,87	0,00	0,83	
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00	
		U	Kinder tejszelet	493,24	118,00	2,20	7,80	4,60	9,50	8,30	0,17	



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 10. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
		V	Rostos almalé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02		
			Csemege karaj	912,65	218,34	25,29	12,53	3,78	0,87	0,00	0,99		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Kukoricás kenyér	1 072,17	256,50	8,64	0,90	0,00	53,10	0,00	1,08		
			Összesen:	10 229,73	2 447,14	108,67	69,38	22,31	340,98	22,58	9,12		
		R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	4,00	0,00	0,64	0,00	0,00		
			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		
2023. 10. 11. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	T	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Torrero szalámi	289,67	69,30	3,18	6,24	2,36	0,17	0,17	0,60		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Salátamix	18,12	4,33	0,19	0,04	0,00	0,79	0,00	0,01		
			Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72		
		E	Gyümölcsleves	853,72	204,24	4,70	1,31	0,57	42,06	19,98	0,50		
			Rozmaringos csirkecomb	627,93	150,22	20,94	6,81	1,51	1,02	0,20	0,93		
			Burgonyapüré	811,55	194,15	5,34	1,43	0,83	38,61	3,19	2,37		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 11. szerda	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	E	Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
		U	Mozzarella sajt	472,01	112,92	7,77	8,64	4,60	0,89	0,00	0,37		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			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		
			Pizza	2 462,34	589,08	25,56	14,00	4,95	89,58	8,67	2,23		
			Összesen:	9 794,86	2 343,25	109,20	57,95	20,90	333,36	44,43	11,28		
2023. 10. 12. csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Sajtkrém	374,11	89,50	4,15	7,00	4,55	2,45	2,40	0,35		
			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	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
			Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Teljes kiörlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		E	Karalábéleves	674,27	161,11	5,04	6,58	2,73	19,99	2,14	0,88		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 12. csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	E	Magvas rántott hal	2 624,11	590,79	27,13	48,19	6,54	19,66	0,27	0,91		
			Barna rizs	800,07	190,66	3,68	3,86	0,45	35,25	0,33	0,15		
			Párolt vegyes zöldség	397,02	10,31	5,48	0,99	0,10	15,64	0,82	4,23		
		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	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
			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:	10 295,30	2 340,37	97,39	85,65	20,71	320,71	54,79	11,60		
2023. 10. 13. péntek	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	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		
			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		
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Olaszos fűszeres csirkemájkrém	652,84	156,18	9,96	12,14	4,71	2,86	0,64	0,43		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 13. péntek	(00541) Szakiskola EGYMI Konyha	E	Nyírségi gombóclevés	1 121,93	268,40	18,69	12,34	4,00	20,17	1,42	1,26		
			Káposztás kocka	2 307,73	552,09	17,48	11,27	1,60	94,16	23,98	2,15		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Medve kockasajt	568,48	136,00	5,50	11,50	7,50	2,66	2,06	1,26		
			Szendvics kifli	634,52	151,80	4,12	1,76	0,88	29,04	1,76	0,61		
			Összesen:	8 112,80	1 940,85	85,80	59,50	23,58	259,79	41,57	8,24		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!