



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.10.16. - 2023.10.22.

	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. 16. 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	68,13	16,30	0,31	1,64	0,18	0,09	0,03	0,07		
			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		
			Kapros túró	420,21	100,53	9,17	6,10	3,87	2,05	1,91	0,17		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
		E	Zöldségleves	415,79	99,28	2,87	2,85	0,39	15,04	1,18	1,25		
			Tejfölös sertésragu	1 225,89	293,27	22,71	19,24	6,07	6,96	1,14	1,51		
			Párolt rizs	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30		
			Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
		U	Teljes kiőrlésű sajtos pogácsa	733,59	175,50	3,65	10,50	5,45	15,80	0,95	1,25		
		V	Lenmagos húspogácsa szelet	1 807,12	432,33	24,16	30,62	8,28	14,47	0,13	0,65		
			Francia saláta	697,26	166,79	8,07	4,11	11,19	26,75	3,73	1,38		
			Összesen:	9 715,90	2 324,17	100,83	87,78	37,96	277,96	19,86	9,11		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 17. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Fahéjas csiga	1 613,48	386,00	5,00	20,50	10,50	25,50	14,20	0,74		
		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		
			Szicíliai húsgolyók	1 445,02	345,70	16,07	24,75	7,46	14,48	8,40	0,36		
			Masni tészta	1 706,94	408,36	12,00	6,67	1,13	75,00	0,00	0,20		
		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	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Császárszemle	687,40	164,45	5,33	1,37	0,39	31,52	0,45	0,91		
		V	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		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 17. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Tavaszi szelet	528,77	126,50	4,75	11,00	4,05	2,15	1,10	0,83	
			Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	1,35	
			Lilahagyma	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,01	
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
			Összesen:	10 713,91	2 562,94	91,79	98,81	37,27	300,66	48,89	8,44	
2023. 10. 18. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00	
			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	
			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	
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04	
			Sváb füstölt sonka	168,87	40,40	6,56	0,92	0,36	1,40	0,16	0,88	
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60	
		E	Csontleves cérnametélttel	370,43	88,62	3,70	2,03	0,03	13,69	0,83	1,80	
			Főtt hús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	1,19	
			Gyümölcsmártás, Pirított dara	2 285,09	546,67	9,89	16,63	4,73	87,73	18,96	1,29	



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 18. szerda (00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Meggyes muffin	809,22	193,59	3,17	8,12	2,19	26,58	12,39	0,05		
		Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
		V Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
		Hamburger	2 746,24	657,00	24,31	30,44	12,34	68,89	11,78	2,89		
		Összesen:	10 220,74	2 445,15	99,79	79,42	29,02	324,89	67,05	10,71		
2023. 10. 19. csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
		Kakaós csiga	1 750,38	418,75	7,12	18,50	8,00	54,50	17,25	0,75		
	T	Tejeskávét	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
		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		
		Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
	E	Toscan bableves	1 598,75	215,85	16,98	11,51	2,96	53,32	3,48	0,69		
		Csirkecombfilé zöldséges bulgurral	2 171,31	479,94	33,44	9,95	1,75	77,29	0,72	2,88		
		Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01		
	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		
		Bogádi májas	659,61	157,80	7,95	13,85	6,33	0,15	0,00	0,75		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 19.	(00541) Szakiskola	V	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		
			Összesen:	10 822,68	2 383,00	106,20	73,64	29,07	374,58	60,59	7,98		
2023. 10. 20. péntek	(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		
			Pick nosztalgia párizsi	509,96	122,00	5,50	1,10	0,45	0,20	0,15	1,05		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919,60	220,00	7,50	1,30	0,30	41,30	0,50	1,20		
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Padlizsános-cukkinis krém	68,12	16,29	0,74	0,82	4,01	2,91	0,49	0,21		
			Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72		
		E	Gulyásleves	1 105,43	264,46	16,49	10,01	2,34	26,37	0,39	1,47		
			Mogyorókrémes gombóc	3 040,52	727,40	12,80	26,03	3,07	110,18	31,94	2,36		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Pick nosztalgia párizsi	407,97	97,60	4,40	0,88	0,36	0,16	0,12	0,84		
			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

2023. 10. 20	(00541 ,	U	Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60		
			Összesen:	8 074,10	1 931,60	65,38	46,99	12,93	266,37	43,87	8,82		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!