



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.10.23. - 2023.10.29.

	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. 24. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Kőrözött	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		
			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		
			Dzsungel gabonapehely	953,40	228,09	5,46	2,04	0,54	44,40	17,40	0,45	 	
		E	Daragaluskaleves	679,66	162,60	3,33	8,16	0,97	18,57	0,09	0,75	 	
			Paradicsomos tonhalas tészta olívbogyóval	3 080,14	736,88	37,60	24,80	6,22	84,49	10,29	2,02	 	
		U	Boci sonkás sajtkrém	262,50	62,80	4,40	3,60	2,40	3,20	2,40	0,60		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
		V	Rostos almálé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02		
			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		
			Póréhagyma	61,66	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 24.	00541	V	Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	1,35		
			Összesen:	9 764,93	2 336,11	99,79	53,57	16,56	350,14	41,94	8,21		
2023. 10. 25. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tejbedara kakaós szórattal	2 294,60	548,64	16,98	6,34	3,13	104,13	52,56	0,93		
		T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Sárgabarack dzsem	186,85	44,70	0,13	0,01	0,00	10,98	9,87	0,00		
			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		
			Vagdalt	1 627,33	389,31	16,90	26,87	7,57	19,11	0,27	1,15		
			Kelkáposztafőzelék	1 124,67	269,06	9,13	8,28	0,91	38,82	0,00	0,93		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Milánói szalámi	217,57	52,05	4,32	3,86	1,30	0,00	0,00	0,62		
			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 kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
		V	Ecetes almapaprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	0,60		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 25.	(00541) Szakiskola EGYMI	V	Serpenyős burgonya	1 255,53	300,37	7,08	5,26	0,59	54,80	0,27	0,75		
			Sertéssült	1 175,96	281,33	26,30	16,33	4,21	6,93	0,14	1,21		
			Összesen:	11 038,38	2 640,45	108,53	82,71	23,15	355,26	65,83	8,57		
2023. 10. 26. csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	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		
			Kifli	1 250,10	299,06	9,90	2,52	0,54	57,42	2,16	0,98		
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Bazsalikomos tojáskrém	178,67	42,73	3,37	3,45	3,95	0,66	0,39	0,27		
			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	Burgonyaleves	787,76	188,46	4,90	6,48	2,68	27,13	2,09	0,43		
			Mexikói sertéstokány	1 143,50	273,56	20,44	13,60	3,13	14,87	2,65	0,77		
			Párolt rizs	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
		U	Kakaós csiga	718,96	172,00	2,75	7,40	4,00	23,25	7,60	0,25		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 26. csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	V	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04	
			Tolle trappista sajt	647,90	155,00	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21	
			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:	9 856,33	2 357,94	92,81	74,70	30,28	328,74	39,92	7,56	
2023. 10. 27. péntek	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00	
			Lángos	1 262,63	302,06	10,33	5,92	0,61	51,75	0,30	0,12	
			Tejföl 12 % 5 literes	328,55	78,60	1,56	7,20	4,68	1,92	1,92	0,06	
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04	
			Füstölt csirkemell sonka	150,48	36,00	6,36	0,32	0,12	2,04	0,24	1,08	
			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	Becsínált leves	939,51	224,76	17,98	9,89	3,67	15,68	1,61	1,52	
			Diós nudli	3 589,99	858,85	20,53	28,19	4,80	130,08	29,97	1,48	
		U	Téliszalámis kockasajt	402,60	96,32	3,86	8,78	0,00	0,70	0,00	0,44	
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49	
			Összesen:	8 627,15	2 063,90	79,07	67,16	16,47	282,18	45,31	6,05	



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!