



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 04. 08. hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tejbedara kakaós szórattal	2 293,95	548,48	16,79	6,66	3,32	104,06	52,54	0,92		
	T	Kakaó	620,19	148,37	6,99	3,22	1,76	22,69	11,99	0,27		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		Reszelt sajt	518,32	124,00	10,40	9,20	6,20	0,00	0,00	0,72		
		Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
		Teljes kiörl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
	E	Zöldséges zöldbableves	513,24	122,59	4,43	2,56	0,33	19,91	1,25	1,04		
		Savanyú vetreце	1 114,18	266,55	23,18	15,09	5,58	9,15	2,52	1,23		
		Puliszka	1 822,28	435,95	12,00	3,88	0,45	87,75	0,00	0,35		
		Pöttyös Rudi	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
	U	Sárgabarack dzsem	155,71	37,25	0,11	0,01	0,00	9,15	8,23	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		
	V	Lecsós sertésborda	1 194,87	285,85	24,07	15,22	3,77	12,70	0,36	1,38		
		Párolt rizs	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30		
		Összesen:	11 550,25	2 762,70	117,65	74,41	28,74	400,93	90,79	8,14		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 09.

kedd

(00541)

Szakiskola EGYMI Komló

R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40	
	Pizzás csiga	1 237,28	296,00	5,20	14,50	7,20	35,20	4,90	1,50	
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
	Zakuska	215,02	51,44	1,29	2,14	0,23	6,62	0,18	0,21	
	Párizsi felvágott	354,46	84,80	4,40	7,20	2,72	0,48	0,16	0,66	
	Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60	
E	Brokkolikrémleves	616,21	147,42	7,11	5,00	0,92	18,27	0,65	0,40	
	Párizsi csirkemell	1 491,85	356,90	32,69	13,80	1,97	25,07	0,00	1,45	
	Petrezselymes burgonya	1 138,87	272,46	7,11	1,50	0,18	56,25	0,00	0,43	
	Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00	
U	Vaníliás ízű krémpuding	512,50	122,02	2,40	3,00	2,10	21,00	0,00	0,20	
	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	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 09. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	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		
			Kukoricás kenyér	1 072,17	256,50	8,64	0,90	0,00	53,10	0,00	1,08		
			Összesen:	9 506,44	2 273,67	104,04	62,78	22,71	315,28	20,56	9,06		
2024. 04. 10. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Tonhalas krém	806,40	192,92	3,72	19,62	2,10	1,02	0,30	0,84		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	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		
			Márványos kulgóf	1 274,79	304,97	5,19	11,59	1,75	44,61	24,98	0,22		
		E	Zöldséges reszeltészta leves	408,02	97,61	2,98	2,51	0,32	15,52	0,16	1,31		
			Köményes sertéssült	1 120,31	268,02	25,09	15,98	4,07	5,67	0,17	1,23		
			Paradicsomos káposzta	1 471,75	352,09	7,63	8,37	0,95	61,64	33,48	1,11		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		U	Edámi sajt	518,32	124,00	10,40	9,20	6,20	0,00	0,00	0,72		
			Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 10. szerda		(00541) Szakiskola EGYMI Komló										
U	Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60			
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:	11 394,79	2 726,02	106,09	104,94	30,18	332,52	91,30	10,92			
2024. 04. 11. csütörtök		(00541) Szakiskola EGYMI Komló										
R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40			
	Sajtos pogácsa	2 690,42	643,64	15,64	33,66	15,64	78,20	2,04	0,00			
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	Gombaleves	514,37	123,05	5,85	3,37	0,41	17,03	1,13	1,24			
	Afrikai harcsapörkölt	750,20	179,47	18,13	9,68	0,85	4,66	0,22	1,09			
	Párolt rizs	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30			
	Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75			
	Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04			
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			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 11. csütörtök		(00541) Szakiskola EGYMI Komló										
V	Sonkás sajtkrém	346,94	83,00	5,75	6,00	3,72	1,50	1,50	0,40			
	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:	10 819,95	2 588,49	95,57	83,78	29,96	369,40	52,52	8,03			
2024. 04. 12. péntek		(00541) Szakiskola EGYMI Komló										
R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00			
	Kenőmájas	536,50	127,74	5,00	11,15	5,40	0,85	0,00	0,75			
	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			
	Csokoládés gabonagolyó	840,00	200,96	2,90	1,75	0,40	42,00	16,65	0,00			
E	Erdélyi tárkonyos húsgombóclevés	1 240,68	296,81	17,83	14,12	4,76	24,01	1,15	0,60			
	Diós metélt	3 188,43	762,78	20,58	27,93	5,63	106,38	29,97	1,61			
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			
	Összesen:	7 465,13	1 785,30	61,73	59,73	18,14	242,50	58,26	4,45			

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM