



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.04.15. - 2024.04.21.

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. 15. hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
	Delma szendvics margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
	Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
	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	 	
	Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,16		
	Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60		
	E Zellerkrémleves	631,27	151,02	4,59	5,83	0,94	19,33	0,81	0,53	 	
	Mustáros kakukkfűves sertésragu	1 046,35	250,32	22,23	15,01	3,65	6,28	0,44	1,37	 	
	Sárgarépás barnarizs	1 689,02	402,59	7,74	8,71	1,02	73,09	0,65	1,15	 	
	U Kinder tejszelet	493,24	118,00	2,20	7,80	4,60	9,50	8,30	0,17	 	
	Banán	526,53	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,07		
	V Lenmagos húspogácsa szelet	1 377,71	329,60	26,96	17,98	3,78	14,55	0,13	0,68	 	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 15.		00541											
2024. 04. 16. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Francia saláta	697,26	166,79	8,07	4,11	11,19	26,75	3,73	1,38	  	
			Összesen:	9 445,64	2 258,21	101,21	77,10	32,42	288,51	36,97	7,75		
		R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Akácmez	38,12	9,12	0,01	0,00	0,00	2,47	0,00	0,00		
			Vizes zsemle	1 390,40	332,64	11,22	1,32	0,00	66,32	0,22	1,20		
		T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Fatörzs kifli	781,66	187,00	4,20	6,75	2,50	26,80	6,10	0,50	  	
		E	Zöldborsóleves	625,46	149,44	6,51	3,09	0,38	23,31	0,23	0,90	    	
			Csirkés carbonara	1 164,22	278,52	22,30	17,06	6,14	7,25	0,00	1,20	 	
			Tészta köret	1 857,42	444,36	13,00	7,77	1,23	80,00	1,10	0,70	 	
		U	Zala felvágott	322,70	77,20	5,20	6,00	2,16	0,60	0,08	0,66		
			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		
			Teljes kiörl.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		
			Tejfölös túró	362,20	86,65	8,24	5,15	3,27	1,63	1,63	0,56		





ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 16.																	
2024. 04. 16.	(00541) Szakiskola EGYMI K	V	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:	9 582,73	2 292,33	102,97	61,33	21,91	322,38	20,80	8,53						
2024. 04. 17. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40						
			Póréhagymás vajkrém	310,80	74,35	0,44	7,70	5,14	1,06	0,88	0,00						
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00						
			Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72						
		T	Tolle trappista sajt	518,32	124,00	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97						
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54						
			Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00						
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01						
		E	Csontleves cérnametélttel	370,43	88,62	3,70	2,03	0,03	13,69	0,83	1,80						
			Sertéspaprikás	1 225,89	293,27	22,71	19,24	6,07	6,96	1,14	1,51						
			Bulgur	1 641,50	392,70	12,29	6,90	0,87	75,87	0,00	0,34						
			Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75						
			Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01						
U	Kakaós csiga	718,96	172,00	2,75	7,40	4,00	23,25	7,60	0,25								



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 17. szerda		Szakiskola EGYMI Komló (00541)										
V	Rostonhal	552,68	132,22	15,27	7,32	1,48	0,03	0,01	0,67			
	Párolt vegyes zöldség	397,02	10,31	5,48	0,99	0,10	15,64	0,82	4,23			
	Párolt rizs	1 267,26	303,17	5,68	6,72	0,78	54,62	0,32	0,64			
	Összesen:	9 619,99	2 216,74	103,62	76,76	28,43	305,14	27,97	12,84			
2024. 04. 18. csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00	
			Téliszalámis kockasajt	404,25	96,72	5,25	7,35	4,77	2,52	2,01	1,05	
			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	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	
			Füstölt ínyenc sonka	170,80	40,86	6,56	0,92	0,36	1,40	0,16	0,88	
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
			Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60	
		E	Zöldséges karfiolleves	474,08	113,42	4,11	3,03	0,37	17,16	1,08	0,94	
			Erdélyi sertéstokány	1 703,53	407,54	26,33	23,50	8,09	21,92	1,66	0,84	
			Galuska	1 931,77	462,15	11,25	9,43	1,35	82,50	1,25	0,63	
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 18. csütörtök		Szakiskola EGYMI Komló (00541)										
U	Gyümölcsjoghurt	391,88	93,75	4,00	1,25	0,88	15,00	12,50	0,08			
	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		
		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		
	Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	1,35			
	Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04			
	Összesen:		10 470,75	2 504,97	100,46	66,53	22,18	367,10	58,17	10,71		
2024. 04. 19. péntek		Szakiskola EGYMI Komló (00541)										
R	Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04			
	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00			
	Paprikás szalámi	470,67	112,60	4,08	8,60	3,96	0,76	0,08	0,80			
	Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	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			
	Körözött	349,51	83,61	7,62	4,63	2,90	2,67	1,45	0,36			
	Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72			
E	Felesborsógulyás	1 424,84	340,87	23,91	10,48	2,44	37,20	0,18	1,25	 		
	Kakaós piskóta	1 084,47	259,44	7,95	5,87	2,06	42,71	22,52	0,54	 		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 19.	(00541) Szakiskola ÉCVMIK	E	Vanília sodó	603,34	144,34	4,77	2,54	1,34	25,43	12,01	0,19		
			Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
			Összesen:	6 385,96	1 527,73	69,69	38,62	14,94	215,33	46,75	5,39		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM