



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.04.22. - 2024.04.28.

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. 22. hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Fonottka	1 350,14	323,00	8,20	7,70	3,20	54,40	11,80	0,72		
	Vajas ízű margarin	148,18	35,45	0,02	4,00	1,10	0,02	0,02	0,02		
	T Kakaó	620,19	148,37	6,99	3,22	1,76	22,69	11,99	0,27		
	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
	Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
	Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60		
	E Karalábéleves	674,27	161,11	5,04	6,58	2,73	19,99	2,14	0,88		
	Tavaszi rizseshús	2 319,01	554,79	26,79	14,38	3,22	78,75	0,00	2,13		
	Amerikai káposztasaláta	569,33	136,20	1,91	8,89	1,60	11,92	4,31	1,20		
	U Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391,88	93,75	1,50	1,13	0,75	19,25	14,88	0,80		
	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		
	Pizza	4 188,39	1 002,01	45,07	32,86	11,64	130,72	11,27	5,47		
Összesen:		12 474,24	2 984,06	120,72	91,09	30,40	414,30	67,75	13,22		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 23.

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	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
	Csirkemell sonka	227,81	54,50	7,50	2,25	0,70	1,00	0,20	1,10		
	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	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40	
		Kakaós foszlós kalács	881,14	210,80	4,96	6,20	2,79	32,86	8,43	0,57	
	E	Daragaluskaleves	679,66	162,60	3,33	8,16	0,97	18,57	0,09	0,75	
		Baconos-sajtos hal	1 416,89	338,97	24,33	23,16	9,28	7,14	0,96	1,85	
		Spagetti	1 655,16	395,97	13,50	8,63	1,19	65,61	0,00	0,88	
	U	Ízes sonka	170,54	40,80	6,00	1,60	0,64	0,60	0,04	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	
		Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 23. kedd											
(00541) Szakiskola EGYMI Komló											
V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
	Csemege karaj	912,65	218,34	25,29	12,53	3,78	0,87	0,00	0,99		
	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:	9 705,59	2 321,91	118,41	71,88	22,55	291,88	30,17	10,67		
2024. 04. 24. szerda											
(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	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
	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		
	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		
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
	Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	205,66	49,20	0,09	0,06	0,00	11,94	10,88	0,00		
	Császárszemle	687,40	164,45	5,33	1,37	0,39	31,52	0,45	0,91		
E	Zöldségleves	415,79	99,28	2,87	2,85	0,39	15,04	1,18	1,25		
	Miccs alsós	1 573,63	376,47	19,50	33,14	11,03	0,00	0,00	1,80		
	Fehérbabfőzelék	1 672,47	400,11	20,33	10,20	3,11	56,35	0,96	0,25		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 24. szerda		Szakiskola EGYMI Komló (00541)										
E	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	Majorannás májas	412,98	98,80	4,64	8,00	3,28	2,24	0,52	0,72		
		Zöldhagyma	54,00	12,92	0,73	0,08	0,01	2,94	0,00	0,02		
		Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
	V	Búbos hús	1 361,72	325,77	29,14	18,84	5,41	9,34	0,01	0,79		
		Petrezselymes burgonya	1 138,87	272,46	7,11	1,50	0,18	56,25	0,00	0,43		
		Ecetes almapaprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	0,60		
	Összesen:		10 952,26	2 619,96	122,35	90,74	28,51	319,32	26,60	9,77		
2024. 04. 25. csütörtök		Szakiskola EGYMI Komló (00541)										
R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40			
	Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	4,00	0,00	0,64	0,00	0,00			
	Paprika Kaliforniai	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00			
	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			
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04			
	Pick sajtos-snidlinges párizsi	372,86	89,20	4,40	7,60	3,12	0,80	0,16	0,84			
	Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60			
E	Gyümölcsleves	853,72	204,24	4,70	1,31	0,57	42,06	19,98	0,50			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 25. csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	E	Szezámós rántott csirkemell	1 739,97	416,26	34,93	18,89	2,67	25,89	0,36	0,71		
			Hagymás burgonyapüré	980,01	234,45	5,54	5,16	1,25	40,02	3,19	2,96		
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
		U	Meggyes muffin	1 021,80	244,45	3,13	11,76	5,34	31,19	15,29	2,25		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		V	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		
			Füstölt sajt	541,31	129,50	15,20	8,80	5,45	0,10	0,10	0,75		
			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		
	Összesen:	10 179,73	2 435,33	109,15	71,39	23,93	330,27	64,30	12,59				
2024. 04. 26. péntek	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	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		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919,60	220,00	7,50	1,30	0,30	41,30	0,50	1,20		
		T	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Dzsungel gabonapehely	794,50	190,07	4,55	1,70	0,45	37,00	14,50	0,38		
		E	Erdélyi csorbaleves	1 073,55	256,83	19,23	7,82	2,03	26,43	0,81	0,69		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 26.	(00541) Szakiskola ÉCVMIK	E	Túrós batyú	2 424,40	580,00	13,80	25,60	13,20	73,00	17,20	0,96		
			Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
			Összesen:	7 266,71	1 738,44	61,10	60,76	20,52	229,69	43,30	4,54		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM