



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.05.06. - 2024.05.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 05. 06. hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33			
	Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,16			
	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 Kakaó	620,19	148,37	6,99	3,22	1,76	22,69	11,99	0,27			
	Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04			
	Pick sertés párizsi	346,10	82,80	4,80	6,80	2,80	0,56	0,16	0,88			
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01			
	Teljes kiörl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60			
	E Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	560,93	134,19	4,86	5,33	1,41	16,45	1,09	1,04	 		
	Gyros, Tsatsiki, Petr.burgonya	2 515,19	601,72	39,37	18,43	4,33	67,03	0,00	0,70			
	Pírtott pita	533,55	127,65	4,55	1,77	0,11	22,04	0,50	0,50			
	U Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04			
	Kinder tejszelet	493,24	118,00	2,20	7,80	4,60	9,50	8,30	0,17	 		
	V Rakott brokkoli	2 128,45	509,20	26,05	33,55	11,67	25,19	1,87	1,89	 		
	Összesen:		10 003,92	2 393,29	113,32	90,63	33,51	274,84	25,87	7,71		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 07. kedd (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
		Mini kuglóf	1 406,25	336,42	10,22	5,34	1,97	59,63	11,72	0,75		
	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		
		Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
		Ketchup	89,45	21,40	0,24	0,08	0,01	4,80	4,20	0,36		
	E	Vaníliás barackleves	745,26	178,29	1,93	1,13	0,60	39,30	18,01	0,21		
		Flekken szelet	1 067,36	255,35	23,53	15,36	3,87	5,46	0,20	1,26		
		Kukoricás rizs	1 720,82	411,68	9,05	9,70	1,16	71,51	0,65	0,89		
		Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
	U	Tolle trappista sajt	518,32	124,00	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97		
		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 kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 07. kedd		(00541) Szakiskola EGYMI Komló										
V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00			
	Körözött	349,51	83,61	7,62	4,63	2,90	2,67	1,45	0,36			
	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:	9 834,78	2 352,81	99,07	67,30	23,99	334,58	62,83	9,83			
2024. 05. 08. 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			
	Edámi sajt	647,90	155,00	13,00	11,50	7,75	0,00	0,00	0,90			
	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	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40			
	Delma szendvics 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	Zöldséges karalábéleves	539,76	128,94	4,11	3,43	0,45	19,90	1,18	1,07			
	Halfilé bakonyi módra	1 164,61	278,62	19,94	17,32	5,30	9,47	1,23	0,81			
	Bulgur	1 641,50	392,70	12,29	6,90	0,87	75,87	0,00	0,34			



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 08. szerda (00541) Szakiskola EGYMI Komló		E	Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		U	Sváb füstölt sonka	168,87	40,40	6,56	0,92	0,36	1,40	0,16	0,88		
			Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Teljes kiőrl.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		
		Hamburger		2 746,24	657,00	24,31	30,44	12,34	68,89	11,78	2,89		
			Összesen:	10 747,94	2 571,08	110,70	81,90	31,31	346,57	45,56	9,84		
			R	Tejbedara, Fahéjas szórat	2 173,43	519,96	14,46	4,98	2,45	103,71	54,15	0,40	
			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	0,02	0,04		
Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,00	0,14				
Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01					
Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60					
E	Lebbencsleves	762,33	182,38	4,46	6,29	1,51	26,38	0,86	1,50				
Aprópecsenye	939,03	224,65	21,54	13,72	3,52	3,52	0,34	1,00					
Finomfőzelék	940,02	224,88	9,02	8,04	1,20	28,65	2,65	1,06					
Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54					



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 09. csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló		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	
2024. 05. 10. péntek (00541) Szakiskola EGYMI Komló		V	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	
			Zöldhagyma	54,00	12,92	0,73	0,08	0,01	2,94	0,00	0,02	
			Kukoricás kenyér	1 072,17	256,50	8,64	0,90	0,00	53,10	0,00	1,08	
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04	
			Összesen:	10 369,48	2 480,73	94,61	68,30	16,26	369,18	97,06	8,03	
		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 tavaszi felvágott	436,81	104,50	6,00	8,50	3,50	0,95	0,30	1,10	
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
			Teljes kiórl.kifli	1 007,38	241,00	7,40	3,60	1,70	42,00	2,60	1,20	
		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Sajtos retekkrém	248,07	59,35	2,93	4,24	2,74	2,52	1,44	0,23	
			Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72	
		E	Becsínált leves	1 104,39	264,21	18,28	13,98	4,75	15,92	1,61	1,52	
			Mákos metélt	3 046,30	728,78	21,15	22,29	4,47	110,04	29,97	2,11	



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 10	00541	E	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
			Összesen:	7 331,41	1 753,93	69,54	57,73	19,09	234,41	45,93	7,20	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!