



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

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. 21. kedd (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R Pöttyös kakaó	585,20	140,00	7,00	3,20	2,20	19,60	19,40	0,24		
	Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,16		
	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		
	Kakaós foszlós kalács	881,14	210,80	4,96	6,20	2,79	32,86	8,43	0,57		
	E Brokkolikrémleves	616,21	147,42	7,11	5,00	0,92	18,27	0,65	0,40		
	Harcsapaprikás	1 060,65	253,74	18,29	15,01	3,40	10,99	1,50	0,75		
	Bulgur	1 641,50	392,70	12,29	6,90	0,87	75,87	0,00	0,34		
	Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
	U Füstölt ínycsont	170,80	40,86	6,56	0,92	0,36	1,40	0,16	0,88		
	Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
	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 Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
	Medve kockasajt	539,22	129,00	6,30	10,50	6,90	2,40	2,40	0,90		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 21.		(00541) Szakiskola EGYMI Komló											
V	Hónapos reték	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:		9 522,46	2 278,10	97,77	64,63	24,95	327,41	44,51	7,56				
2024. 05. 22. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Mogyorókrémes párnácska	907,06	217,00	3,75	7,00	0,55	33,50	14,50	0,05		
		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	Almakrémleves	787,77	188,46	4,00	2,48	1,45	36,51	12,40	0,08		
			Sertésborda parasztosan	2 803,44	670,68	32,74	28,49	6,95	68,91	0,34	0,79		
			Pöttyös Rudi	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
			Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
		U	Gouda sajt	746,76	178,65	12,47	13,72	7,68	1,11	0,00	1,02		
			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		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 22. szerda												
Szakiskola EGYMI Komló (00541)												
V	Rozmaringos csirkecomb	627,93	150,22	20,94	6,81	1,51	1,02	0,20	0,93			
	Rizi-bizi	1 819,29	435,24	10,87	8,84	1,00	77,39	0,43	0,28			
	Vegyes vágott savanyúság	83,16	19,90	1,10	0,20	0,10	3,40	0,00	0,60			
	Összesen:	11 131,57	2 663,06	116,97	92,83	30,40	332,82	60,03	7,76			
2024. 05. 23. csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	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	0,02	0,04	
		Zala felvágott	403,37	96,50	6,50	7,50	2,70	0,75	0,10	0,83		
		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	Tejeskávét	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	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	0,02	0,04		
	Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06			
	Császárszemle	687,40	164,45	5,33	1,37	0,39	31,52	0,45	0,91			
	E	Köménymaglevés	445,82	106,65	1,89	5,45	1,57	11,29	0,20	0,10		
	Húspogácsa	1 065,98	255,02	19,73	13,08	3,23	14,01	0,19	0,63			
	Zöldbabfőzelék	1 186,47	283,84	10,23	12,08	3,71	32,92	1,12	0,28			



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 23. csütörtök		Szakiskola EGYMI Komló (00541)									
E	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
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		
	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		
	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		
	Összesen:	9 710,45	2 323,05	103,71	71,43	26,44	320,44	50,60	7,77		
2024. 05. 24. péntek		Szakiskola EGYMI Komló (00541)									
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		
	Füstölt csirkemell sonka	188,10	45,00	7,95	0,40	0,15	2,55	0,30	1,35		
	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		
	Tyrokafteri (joghurtos paprikakrém)	186,60	44,64	1,62	2,83	1,47	3,06	0,26	0,19		
	Olivás ciabatta	903,78	216,22	10,44	1,57	0,55	36,87	3,88	1,94	 	



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 24. péntek (00541) Szakiskola ECVMI Komló	E	Legényfogó leves	971,23	232,35	23,25	7,18	2,66	18,33	0,81	0,84		
		Diós metélt	3 188,43	762,78	20,58	27,93	5,63	106,38	29,97	1,61		
		Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
		Összesen:	7 196,03	1 721,53	79,28	45,61	12,71	240,47	45,73	7,45		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!