



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

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. 27. hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
	Sajtos pogácsa	1 345,21	321,82	7,82	16,83	7,82	39,10	1,02	0,00		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	T Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
	Snidlinges párizsi	324,37	77,60	4,00	6,00	1,60	1,80	0,16	0,68		
	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		
	E Daragaluskaleves	679,66	162,60	3,33	8,16	0,97	18,57	0,09	0,75		
	Füstölt sajtos sertésragu	1 389,87	332,51	27,51	18,71	7,06	13,80	1,16	0,81		
	Párolt rizs	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30		
	U Kinder tejszelet	493,24	118,00	2,20	7,80	4,60	9,50	8,30	0,17		
	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
	V Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
	Tejfölös langalló	2 263,92	541,61	20,57	20,24	9,30	69,01	1,28	0,80		
Összesen:		10 551,64	2 524,33	97,79	97,21	37,88	315,00	23,97	4,95		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 28. kedd (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00	
		Sajtos tavaszi pulyka rolád	401,28	96,00	6,00	7,50	2,85	1,05	0,25	1,00	
		Delma szendvics margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,04	
		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	
		Majorannás májas	412,98	98,80	4,64	8,00	3,28	2,24	0,52	0,72	
		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	Zöldséges karfiollevés	474,08	113,42	4,11	3,03	0,37	17,16	1,08	0,94	
		Görög tejszínes-citromos csirke	1 253,80	299,95	30,90	17,16	5,55	4,75	0,00	0,45	
		Tészta köret	1 857,42	444,36	13,00	7,77	1,23	80,00	1,10	0,70	
	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	



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 28. kedd		(00541) Szakiskola EGYMI Komló										
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			
	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:	9 650,42	2 308,12	104,38	60,94	21,47	329,92	37,92	8,19			
2024. 05. 29. szerda		(00541) Szakiskola EGYMI Komló										
R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33			
	Póréhagymás vajkrém	310,80	74,35	0,44	7,70	5,14	1,06	0,88	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	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04			
	Edámi sajt	518,32	124,00	10,40	9,20	6,20	0,00	0,00	0,72			
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	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			
E	Zöldséges rizsleves	355,65	85,08	2,25	1,61	0,19	15,10	0,05	0,15			
	Fokhagymás csirkemell	655,69	156,86	27,50	4,10	0,63	2,23	0,42	1,20			
	Zöldborsófőzelék	1 270,94	304,05	16,13	8,16	1,15	40,78	2,00	0,30			



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 29. 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		
	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
	U Duplakakaós tekercs	1 970,87	471,50	5,64	23,81	11,62	57,50	27,03	0,69		
	V Lenmagos húspogácsa szelet	1 377,71	329,60	26,96	17,98	3,78	14,55	0,13	0,68		
	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		
Összesen:		11 926,10	2 853,12	132,92	92,55	34,82	364,61	38,86	7,71		
2024. 05. 30. csütörtök											
Szakiskola EGYMI Komló (00541)											
R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
	Tonhalas krém Hamé 100 gr	81,76	19,56	0,37	1,96	0,21	0,10	0,03	0,08		
	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	Meggyes házi joghurt	671,56	160,66	7,39	2,63	1,37	24,92	7,99	0,24		
	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
E	Paradicsom leves	877,34	209,89	3,69	5,30	0,63	37,10	22,23	0,51		
	Pirított baconos sertésborda	1 305,16	312,24	22,82	20,97	5,50	7,74	0,51	0,78		
	Petrezselymes burgonya	1 138,87	272,46	7,11	1,50	0,18	56,25	0,00	0,43		
	Vitamin saláta	263,34	63,00	1,63	0,20	0,02	13,39	6,99	0,26		
U	Csemege szalámi	328,55	78,60	2,70	7,50	3,15	0,06	0,06	0,50		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 30. csütörtök		Szakiskola EGYMI Komló (00541)										
U	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			
	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		
		Gouda sajt	746,76	178,65	12,47	13,72	7,68	1,11	0,00	1,02		
		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		
Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00				
Összesen:		9 363,77	2 240,13	86,93	60,13	19,77	331,01	59,16	7,18			
2024. 05. 31. péntek		Szakiskola EGYMI Komló (00541)										
R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33			
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04			
	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			
	Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	1,35			
T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33			
	Téliszalámis kockasajt	404,25	96,72	5,25	7,35	4,77	2,52	2,01	1,05			
	Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01			



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 31. péntek (00541) Szakiskola EGYMI Komló	T	Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
	E	Babgulyás	1 475,11	352,90	23,84	12,11	2,60	36,61	0,17	0,86		
		Túrós batyú	2 424,40	580,00	13,80	25,60	13,20	73,00	17,20	0,96		
		Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
		Összesen:	7 428,68	1 777,21	78,92	61,62	27,04	221,60	20,79	5,74		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!