



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.07. - 2024.10.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/7/2024 hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
	Virágméz	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.01		
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	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		
	Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.16		
	Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50	 	
	E Tojásleves	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55	 	
	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		
	Müzli szelet almás	328.55	78.60	0.94	1.44	0.60	15.20	7.00	0.01	 	
	U Pizzás csiga	618.64	148.00	2.60	7.25	3.60	17.60	2.45	0.75	 	
	Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
	V Csirkemáj-rizottó	3 061.78	732.48	40.28	27.29	9.30	80.68	0.00	2.16		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

07/202	00541	V	Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04	
			Összesen:	11 158.89	2 669.59	116.72	82.45	27.90	359.19	50.69	8.56	
10/8/2024 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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
			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	
			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	
			Csokoládés gabonagolyó	840.00	200.96	2.90	1.75	0.40	42.00	16.65	0.00	
		E	Olasz zöldségleves	368.02	87.89	2.89	2.35	0.33	13.46	1.49	1.22	
			Almás csirkemell	1 160.22	277.56	28.81	13.46	5.91	10.08	0.80	0.65	
			Kuszkusz	1 812.67	433.65	11.20	10.63	1.15	58.50	0.03	0.82	
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00	
		U	Extra sonka	165.53	39.60	6.80	1.20	0.48	0.40	0.36	0.72	
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.02	0.02	
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
	Telj.kiörl.zsemle	660.00	157.89	5.83	1.43	0.38	28.38	0.16	0.29			





ISKOLA ÉTTEREM

10/8/2024 kedd											
Szakiskola EGYMI Komló (00541)	V	Rostos almalé (100%-os)	463.74	110.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
		Csemege karaj	912.65	218.34	25.29	12.53	3.78	0.87	0.00	0.99	
		Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01	
		Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08	
		Összesen:	10 199.26	2 439.84	119.26	61.00	17.83	333.36	29.54	7.53	
Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00	
		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	
	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	
		Téliszalámi	301.59	72.15	3.45	6.45	2.75	0.06	0.05	0.59	
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
		Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00	
	E	Fahéjas szilvaleves	581.53	139.12	2.73	0.63	0.33	29.70	14.99	0.65	
		Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43	
		Panírozott halfigurák	1 087.97	260.28	14.40	11.94	1.18	22.83	2.10	1.20	





ISKOLA ÉTTEREM

10/9/2024 szerda													
Szakiskola EGYMI Komló (00541)													
E	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75				
	Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33				
	U	Mozzarella sajt	472.01	112.92	7.77	8.64	4.60	0.89	0.00	0.37			
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			
		Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	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			
Pizza		2 462.34	589.08	25.56	14.00	4.95	89.58	8.67	2.23				
Összesen:		10 655.06	2 549.06	103.49	67.80	24.84	369.31	55.02	9.97				
10/10/2024 csütörtök													
Szakiskola EGYMI Komló (00541)													
R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00				
	Sajtkrém	374.11	89.50	4.15	7.00	4.55	2.45	2.40	0.35				
	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	Tejeskávé	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				
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04				
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00				
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54				





ISKOLA ÉTTEREM

10/10/2024 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	E	Karalábéleves	674.27	161.11	5.04	6.58	2.73	19.99	2.14	0.88		
		Flekken szelet	1 067.36	255.35	23.53	15.36	3.87	5.46	0.20	1.26		
		Barna rizs	1 600.14	381.32	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.30		
		Párolt vegyes zöldség	397.02	10.31	5.48	0.99	0.10	15.64	0.82	4.23		
	U	Áfonyás muffin	1 038.44	248.43	3.15	12.13	5.33	31.96	16.61	0.26		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
	V	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		
		Csirkemell sonka	227.81	54.50	7.50	2.25	0.70	1.00	0.20	1.10		
		Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
		Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		
	Összesen:		9 956.21	2 295.49	94.13	66.79	22.37	344.35	55.32	11.89		
10/11/2024 péntek (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	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		
		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	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Majorannás májas	412.98	98.80	4.64	8.00	3.28	2.24	0.52	0.72		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/11/2024 péntek (00541) Szakiskola EGYMI Komló	T	Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01	
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
	E	Palócleves	1 316.04	314.84	17.98	14.55	4.74	27.25	2.47	1.88	
		Darásmetélt	2 845.85	680.82	19.70	17.82	2.20	109.60	0.00	1.80	
		Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	137.10	32.80	0.06	0.04	0.00	7.96	7.25	0.00	
		Porcukor	167.83	40.15	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		Összesen:	7 726.76	1 848.49	72.83	50.94	15.11	268.62	31.94	6.94	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM