



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.14. - 2024.10.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
10/14/2024 hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00			
	Tonhalas pástétom	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 Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27			
	Kapros túró	420.21	100.53	9.17	6.10	3.87	2.05	1.91	0.17			
	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72			
	E Zöldségleves	415.79	99.28	2.87	2.85	0.39	15.04	1.18	0.46			
	Sertéssült	1 181.17	282.58	26.31	16.34	4.21	7.19	0.58	1.26			
	Paradicsomos káposzta	1 471.75	352.09	7.63	8.37	0.95	61.64	33.48	1.11			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
	Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04			
	U Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00			
	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:	11 255.11	2 692.42	107.80	89.11	31.78	362.39	70.14	8.63		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/15/2024 kedd (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Fahéjas csiga	1 613.48	386.00	5.00	20.50	10.50	25.50	14.20	0.74	 	
		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	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	132.00	31.58	0.21	0.03	0.00	7.20	5.70	0.60		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	E	Zöldborsóleves	625.46	149.44	6.51	3.09	0.38	23.31	0.23	0.31	     	
		Barackos csirkecomb	1 051.28	251.50	25.43	11.85	2.22	11.16	9.35	0.68		
		Petrezselymes rizs	1 824.07	436.38	8.30	9.62	1.12	78.60	0.70	1.19	     	
		Epres zabrudí	514.14	123.00	1.90	4.20	2.60	19.00	8.40	0.04	      	
	U	Trappista sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	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		
		Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91	 	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/15/2024 kedd (00541) Szakiskola EGYMI Komló		V	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	
			Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35	
			Pick tavaszi felvágott	436.81	104.50	6.00	8.50	3.50	0.95	0.30	1.10	
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00	
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00	
			Összesen:	11 040.75	2 641.12	100.65	90.51	34.07	329.11	59.64	9.69	
10/16/2024 szerda (00541) Szakiskola EGYMI Komló		R	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	
		T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.02	0.02	
			Fonott kalács	881.40	210.86	5.88	2.34	1.56	36.54	4.74	0.26	
		E	Csontleves cérnametéllyel	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43	
			Főtt tojás	686.00	164.12	11.00	9.80	3.00	0.70	0.40	0.36	
			Spenót, Főtt burgonya	1 803.92	431.56	15.70	11.13	1.81	65.73	0.02	0.45	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM


10/16/2024 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		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	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	Mákos nudli	3 322.48	794.85	20.45	21.38	3.53	129.54	29.97	1.49		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	Összesen:	11 185.53	2 675.96	102.12	66.96	18.24	396.50	48.23	7.17				
10/17/2024 csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Tejbedara kakaós szórattal	2 293.95	548.48	16.79	6.66	3.32	104.06	52.54	0.92		
		T	Tejeskávét	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.58	0.16		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		E	Zöldséges karfiollevés	474.08	113.42	4.11	3.03	0.37	17.16	1.08	0.45		
			Tarhonyás hús	2 890.15	691.42	38.91	21.32	5.13	84.99	1.96	0.85		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/17/2024 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló		U	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		
			Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		
			Kenőmájás	536.50	127.74	5.00	11.15	5.40	0.85	0.00	0.75		
			Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01		
		Összesen:	10 168.79	2 431.79	97.53	58.26	22.18	373.60	96.64	6.79			
10/18/2024 péntek (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		
			Füst ízesítésű párizsi	455.00	108.85	5.50	9.50	3.90	0.60	0.20	1.10		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Teljes kiőrl.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	
		Tojáskrém	423.04	101.21	5.59	6.96	2.10	0.48	0.29	0.56	 		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72			
E	Jókai bableves csipetkével	1 965.00	469.96	27.73	17.15	5.76	37.97	1.40	0.83	    			
Császármorzsa	2 753.37	658.70	17.52	23.55	5.76	92.91	2.25	1.20	  				
Gyümölcsöntet	267.68	64.04	0.72	0.10	0.00	14.22	5.99	0.01					
Összesen:	8 230.50	1 968.88	77.84	65.58	21.15	245.04	22.74	5.94					



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM