



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.21. - 2024.10.27.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
10/21/2024 hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	<b>R</b> Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00			
	Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00			
	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			
	<b>T</b> 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			
	Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60			
	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			
	<b>E</b> Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31			
	Tejszínes-ananászos csirkemell	1 102.11	263.66	28.27	11.08	4.81	12.29	4.88	0.64			
	Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.45	0.29			
	<b>U</b> Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69			
	<b>V</b> Mogyorókrémes gombóc	3 500.32	837.40	14.96	30.07	3.55	126.46	35.10	2.76			
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
	Összesen:		11 963.04	2 861.96	88.27	98.31	32.57	397.78	78.75	8.38		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

10/22/2024 kedd (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	
		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	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	
		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	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75	
		Sertéspörkölt	1 113.11	266.29	23.86	16.46	4.03	5.28	0.86	0.62	
		Mustáros lencsefőzelék	1 815.97	434.44	24.00	12.31	3.28	56.32	1.37	0.45	
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00	
		Összesen:	7 715.92	1 845.89	90.72	50.37	14.28	252.48	23.83	4.97	



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

10/24/2024 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	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	134.18	32.10	0.36	0.12	0.02	7.20	6.30	0.54	
		Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08	
	T	Erdei gyümölcsös házi joghurt	632.50	151.32	7.89	2.28	1.37	23.50	7.99	0.23	
		Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61	 
	E	Burgonyaleves	789.72	188.93	4.90	6.49	2.68	27.23	2.26	0.45	   
		Borsos tokány	1 147.20	274.45	22.39	17.94	5.36	5.46	0.72	1.05	
		Bulgur	1 641.50	392.70	12.29	6.90	0.87	75.87	0.00	0.34	
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60	
	U	Pick tavaszi felvágott	349.45	83.60	4.80	6.80	2.80	0.76	0.24	0.88	
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01	
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

10/24/2024 csütörtök		Szakiskola EGYMI (00541) Komló		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	
					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:	9 769.09	2 337.11	101.43	73.89	27.61	324.19	39.54	9.81	
10/25/2024 péntek		Szakiskola EGYMI Komló (00541)		R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
					Sajtos perec	1 661.00	397.36	14.20	10.60	5.30	59.70	7.60	1.00	
				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	
					Kemencés sült pulykamell sonka	177.23	42.40	8.40	0.60	0.24	0.80	0.40	0.68	
					Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01	
					Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
				E	Tárkonyos harcsaraguleves	998.04	238.76	15.99	10.34	3.01	20.05	0.96	1.27	
					Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
					Diós metélt	3 188.43	762.78	20.58	27.93	5.63	106.38	29.97	1.61	
					Összesen:	7 998.13	1 913.41	84.49	60.56	19.35	252.22	39.13	5.89	





# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM