



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.04. - 2024.11.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/4/2024 hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R 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		
	Füstölt sajt	541.31	129.50	15.20	8.80	5.45	0.10	0.10	0.75		
	Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.01	1.60	0.00	0.00		
	Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		
	T Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
	Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30		
	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	Paprika	24.57	5.87	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	E Bácskai rizseshús	2 815.93	673.67	29.80	24.32	4.75	83.00	1.44	2.11		
	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	Brokkolikrémleves	616.21	147.42	7.11	5.00	0.92	18.27	0.65	0.40		
	U Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
	Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/4/2024 hétfő	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	U	Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	205.65	49.20	0.09	0.06	0.00	11.93	10.88	0.00	
		V	Túrógombóc tejfölös töltelékkel dejes morzsában	2 782.69	665.72	18.14	26.62	3.15	86.60	38.76	0.51	
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04	
			Összesen:	11 072.26	2 648.87	98.83	81.08	21.49	375.18	82.43	8.12	
11/5/2024 kedd	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	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	
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	321.02	76.80	4.80	6.00	2.28	0.84	0.20	0.80	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.12	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
		E	Burgonyaleves	698.04	167.00	4.66	3.46	0.42	28.72	1.30	1.27	
			Dinó figurák	860.66	205.90	7.60	10.75	2.16	18.43	0.58	1.03	
			Zöldborsófőzelék	1 270.94	304.05	16.13	8.16	1.15	40.78	2.00	0.30	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
		U	Snidlinges sertésmájás	578.51	138.40	4.12	12.92	4.64	1.44	1.00	0.68	
			Uborka	19.65	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01	
			Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61	
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/5/2024 kedd		Szakiskola EGYMI Komló										
V	Boci sonkás sajtkrém	328.13	78.50	5.50	4.50	3.00	4.00	3.00	0.75			
	Póréhagyma	61.65	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.00			
	Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08			
	Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00			
	Összesen:	10 570.57	2 528.53	96.50	63.97	21.32	382.01	72.75	8.97			
11/6/2024 szerda		Szakiskola EGYMI Komló										
R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00			
	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14			
	Uborka	19.65	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	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			
	Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72			
	Paradicsom	27.46	6.57	0.30	0.06	0.01	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 zellerleves	470.30	112.32	3.61	2.53	0.33	18.04	0.91	0.47			
	Bugaci sertésragu	1 605.09	383.99	30.86	23.32	6.54	12.17	1.23	0.83			
	Párolt rizs	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/6/2024 szerda											
11/6/2024 szerda (00541) Szakiskola EGYMI Komló	E	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
	U	Meggyes muffin	1 021.80	244.45	3.13	11.76	5.34	31.19	15.29	2.25	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
	V	Rakott kelkáposzta	2 200.91	526.53	26.58	32.64	10.99	30.99	2.36	2.16	
		Összesen:	10 204.20	2 440.99	104.01	96.21	32.21	282.61	40.71	8.92	
11/7/2024 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
		Tonhalas pástétom	806.40	192.91	3.72	19.62	2.10	1.02	0.30	0.84	
		Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.01	1.60	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	
		Csokoládés gabonagolyó	840.00	200.95	2.90	1.75	0.40	42.00	16.65	0.00	
	E	Zöldbableves	685.29	163.79	5.37	7.18	3.08	18.95	2.28	0.97	
		Szezámós rántott hal	1 660.78	397.32	24.39	21.25	3.42	25.46	0.40	0.98	
		Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43	
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00	
	U	Csemege szalámi	328.54	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.49	
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
		Jégcsap retek	24.36	5.82	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.05	





ISKOLA ÉTTEREM

11/7/2024 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló		U	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	
			Főtt bécsi rudacska	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05	
			Mustár	72.00	17.22	0.75	0.90	0.06	1.35	0.67	0.00	
			Ketchup	67.08	16.05	0.18	0.06	0.00	3.60	3.15	0.27	
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08	
		Összesen:	9 943.06	2 378.54	87.17	81.59	19.44	316.68	45.68	9.32		
11/8/2024 péntek (00541) Szakiskola EGYMI Komló		R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20	
			Kockasajt (Sajtfalat)	404.79	96.39	3.36	7.35	4.71	4.44	2.55	0.36	
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.39	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00	
		T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
			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	0.04	
			Uborka	19.65	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.12	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
		E	Felesborsógulyás	1 428.10	341.65	23.92	10.49	2.45	37.37	0.45	1.29	





ISKOLA ÉTTEREM

1/8/202	00541	E	Mac and Cheese	2 764.48	661.36	19.88	31.00	10.51	75.42	1.72	1.21		
			Összesen:	7 446.76	1 781.06	77.25	64.42	23.72	217.56	17.51	5.19		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM