



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.11. - 2024.11.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/11/2024 hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
	Natúr vajkrém	219.03	52.40	0.54	5.16	3.20	0.96	0.48	0.30		
	Jégcsap retek	24.36	5.82	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.05		
	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		
	Pick nosztalgia párizsi	407.96	97.60	4.40	0.88	0.36	0.16	0.12	0.84		
	Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.01	1.60	0.00	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		
	Burgonyafőzelék	1 368.03	327.28	7.28	10.90	3.81	48.95	1.28	0.46		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	U Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69		
	V Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.00		
	Diós nudli	3 589.99	858.85	20.53	28.19	4.80	130.08	29.97	1.48		
	Összesen:		12 994.34	3 108.68	104.06	104.44	33.23	413.50	60.01	8.20	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/12/2024 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	19.65	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	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	
		Póréhagymás vajkrém	213.20	51.00	0.66	5.00	3.40	1.00	0.58	0.18	
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
	E	Zöldborsókrémleves	1 023.91	244.95	10.44	9.92	2.87	28.06	0.02	0.40	
		Savanyú vetreце	1 114.18	266.55	23.18	15.09	5.58	9.15	2.52	0.44	
		Tészta köret	928.71	222.18	6.50	3.89	0.62	40.00	0.55	0.35	
		Teljes kiőrlésű tésztaköret	826.30	197.68	8.50	3.89	0.57	30.00	2.15	0.50	
	U	Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	8.30	0.17	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/12/2024 kedd		(00541) Szakiskola EGYMI Komló										
V	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			
	Füstölt ínyenc sonka	213.50	51.07	8.20	1.15	0.45	1.75	0.20	1.10			
	Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.01	1.60	0.00	0.00			
	Összesen:	9 084.05	2 173.19	97.09	60.68	24.08	299.85	49.26	7.17			
11/13/2024 szerda		(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			
	Zala felvágott	403.37	96.50	6.50	7.50	2.70	0.75	0.10	0.82			
	Jégcsap retek	24.36	5.82	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.05			
	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			
	Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50	 		
E	Csontleves cérnametéllel	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43	 		
	Sült csirkemell	659.43	157.76	27.41	4.12	0.63	2.45	0.54	1.00	 		
	Fehérbabfőzelék	1 672.47	400.11	20.33	10.20	3.11	56.35	0.96	0.25	 		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM



















11/13/2024 szerda (00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
		Paprika Kaliforniai	38.70	9.25	0.29	0.09	0.00	1.80	0.00	0.00	
		Tolle trappista sajt	518.32	124.00	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.97	
	V	Harcsafilé almával és sajttal sütve	1 139.81	272.68	24.96	16.73	6.47	4.12	0.84	1.22	
		Fűszeres burgonya	1 232.93	294.96	7.55	1.98	0.24	60.22	0.01	0.57	
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00	
Összesen:		10 357.83	2 477.93	138.43	70.60	26.22	319.22	21.60	9.51		
11/14/2024 csütörtök (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	
		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	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27	
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04	
		Paprika	32.76	7.83	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00	
		Ízes sonka	170.54	40.80	6.00	1.60	0.64	0.60	0.04	0.72	
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.12	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/14/2024 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló		E	Paradicsom leves	877.34	209.89	3.69	5.30	0.63	37.10	22.23	0.51	  	
			Tavaszi rizseshús	2 319.01	554.79	26.79	14.38	3.22	78.75	0.00	2.13		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		U	Gyümölcsös jogurt	585.20	140.00	4.90	3.60	2.30	14.80	14.30	0.15		
			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		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08		
			Gouda sajt	746.76	178.65	12.47	13.72	7.68	1.11	0.00	1.02		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
			Póréhagyma	61.65	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.00		
			Összesen:	9 853.49	2 357.28	97.62	56.66	19.65	350.79	76.19	9.36		
11/15/2024 péntek (00541) Szakiskola EGYMI Komló		R	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Tonhalas pástétom	806.40	192.92	3.72	19.62	2.10	1.02	0.30	0.84	        	
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Teljes kiórlésű kenyér	1 000.69	239.40	8.82	2.16	0.54	43.38	0.27	0.81		
		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		
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/15/2024 péntek (00541) Szakiskola EGYMI Konyha	T	Ketchup	137.94	33.00	0.45	0.09	0.00	7.50	6.30	0.45	
	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	1 019.03	243.79	16.16	13.87	5.31	13.32	1.30	1.19	
		Színes cukorkás fánk	2 031.82	486.08	6.50	28.00	14.56	50.40	17.92	1.34	
		Körte	221.34	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.00	
		Összesen:	7 332.73	1 754.24	59.25	81.80	28.82	189.78	36.14	6.99	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM