



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/18/2024 hétfő (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 Kaliforniai	51.60	12.34	0.39	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
	Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
	T Tejbedara kakaós szóráttal	2 293.95	548.48	16.79	6.66	3.32	104.06	52.54	0.92		
	E Tarhonyaleves	450.88	107.87	2.79	3.33	0.35	16.09	1.30	1.09		
	Sült csirkecomb	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.20	0.43		
	Tökfőzelék	1 209.73	289.41	7.02	13.90	3.65	33.58	0.96	1.11		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
	U Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
	Csemege uborka	18.00	4.30	0.18	0.03	0.00	0.72	0.57	0.30		
	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	Kemencés sült csirkemell sonka	163.85	39.20	7.60	0.60	0.24	0.80	0.36	0.66		
	V Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

/18/20:		00541	V	Hamburger	2 746.24	657.00	24.31	30.44	12.34	68.89	11.78	2.89		
Összesen:					11 001.87	2 631.71	108.56	72.42	26.20	376.57	90.82	10.28		
11/19/2024 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Pizzás csiga	1 855.92	444.00	7.80	21.75	10.80	52.80	7.35	2.25			
			Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40			
		T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40			
			Majonézes tojáskrém	184.76	44.19	3.36	3.66	4.14	0.58	0.40	0.27			
			Paprika	32.76	7.83	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00			
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.12	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
		E	Mentás szamócaleves	689.77	165.02	2.31	1.63	0.69	34.22	15.02	0.11			
			Rántott csirkemell	1 469.83	351.63	35.11	10.99	1.65	27.36	0.45	1.27			
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24			
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75			
		U	Tejhabos puding	643.72	154.00	1.40	4.20	3.50	27.48	21.70	0.26			
			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					
	Füst ízesítésű párizsi	455.00	108.85	5.50	9.50	3.90	0.60	0.20	1.10					



ISKOLA ÉTTEREM


































ISKOLA ÉTTEREM

11/19/2024		(00541) Szakiskola EGYMI K	V	Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		
				Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.01	1.60	0.00	0.00		
				Összesen:	10 737.59	2 568.77	104.76	72.88	31.52	364.74	62.70	9.51		
11/20/2024 szerda		(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
				Natúr vajkrém	211.80	50.67	0.64	5.00	3.40	0.94	0.56	0.20		
				Császárszemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82	 	
				Paprika	32.76	7.83	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			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		
				Áfonyás dzsem	293.43	70.20	0.12	0.00	0.00	17.40	16.02	0.00		
				Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			E	Vegyes zöldség leves csipetkével	507.43	121.39	5.10	3.16	0.39	17.62	1.08	0.50	 	
				Harcspaprikás	1 080.21	258.42	18.32	15.07	3.41	11.99	3.12	0.95	 	
				Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	1.10	0.70	 	
				Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			U	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
				Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		





ISKOLA ÉTTEREM

11/20/2024 szerda	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	U	Szeletelt szalámi	295.50	70.35	2.70	6.15	2.25	1.42	0.00	0.30	
			Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04	
		V	Vagdalt szelet	1 333.19	318.94	15.91	21.92	6.89	13.78	0.10	1.09	 
			Francia saláta	697.26	166.79	8.07	4.11	11.19	26.75	3.73	1.38	  
			Összesen:	10 480.28	2 506.86	105.82	82.71	36.68	330.88	27.95	9.16	
11/21/2024 csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Mogyorókrémes párnácska	907.06	217.00	3.75	7.00	0.55	33.50	14.50	0.05	   
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	 
			Kenőmájas	429.20	102.19	4.00	8.92	4.32	0.68	0.00	0.60	
			Uborka	14.74	3.52	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.00	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.12	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
		E	Zöldséges karalábéleves	539.76	128.94	4.11	3.43	0.45	19.90	1.18	0.48	    
			Cheddáros mustáros csirkecsíkok	1 506.48	360.40	36.15	18.79	2.92	10.83	1.96	1.59	   
			Párolt rizs	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40	    
		U	Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36	   
			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	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/21/2024 csütörtök		(00541) Szakiskola EGYMI Komló		V	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
					Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08	
					Sajtos tavaszi pulyka rolád	401.28	96.00	6.00	7.50	2.85	1.05	0.25	1.00	
					Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.01	1.60	0.00	0.00	
					Összesen:	9 628.43	2 302.76	97.38	69.08	18.23	314.89	46.64	6.79	
11/22/2024 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	
					Téliszalámis kockasajt	603.90	144.48	5.79	13.17	0.00	1.05	0.00	0.66	
					Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.39	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00	
				T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
					Teljes kiőrlésű kenyér	667.12	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
					Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
					Familia toast sonkás szelet	153.82	36.80	4.80	1.60	0.64	0.80	0.16	1.00	
					Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.01	1.60	0.00	0.00	
				E	Mákos nudli	3 322.48	794.85	20.45	21.38	3.53	129.54	29.97	1.49	
					Lencsegulyás	1 461.94	349.75	25.63	10.65	2.33	37.31	0.45	1.48	
					Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
					Összesen:	8 176.29	1 956.06	80.06	57.27	10.92	274.06	43.37	6.75	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM