



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.25. - 2024.12.01.





















Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/25/2024 hétfő (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		
	Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
	Kemencés sült pulykamell sonka	221.54	53.00	10.50	0.75	0.30	1.00	0.50	0.85		
	Paprika	32.76	7.83	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
	T Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Körözött	349.51	83.61	7.62	4.63	2.90	2.67	1.45	0.36		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.12	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	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	 	
	Párolt káposzta 1/2 adag	526.92	126.06	2.26	6.78	0.78	13.82	5.99	1.49		
	Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	1.00		
	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		
	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		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/25/2024		(00541) Szakiskola EGYMI K	V	Tejfölös langalló	2 263.92	541.61	20.57	20.24	9.30	69.01	1.28	0.80	 	
				Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
				Összesen:	10 951.56	2 619.80	114.51	77.93	28.81	361.60	32.36	8.81		
11/26/2024 kedd		(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	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		
				Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
				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		
			T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
				Csokoládés gabonagolyó	840.00	200.96	2.90	1.75	0.40	42.00	16.65	0.00	      	
			E	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50	 	
				Debreceni tokány	1 241.57	297.03	25.39	19.02	6.21	5.77	0.62	0.83	  	
				Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	1.10	0.70	 	
				Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			U	Extra sonka	165.53	39.60	6.80	1.20	0.48	0.40	0.36	0.72		
				Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
				Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/26/2024 kedd		(00541) Szakiskola EGYMI Komló																			
U	Teljes kiórl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60												
V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00												
	Csemege karaj	912.65	218.34	25.29	12.53	3.78	0.87	0.00	0.99												
	Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08												
	Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01												
	Összesen:	10 070.09	2 409.11	117.88	60.06	18.13	342.54	61.95	8.18												
<hr/>																					
11/27/2024 szerda		(00541) Szakiskola EGYMI Komló																			
R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00												
	Kapros túró	420.21	100.53	9.17	6.10	3.87	2.05	1.91	0.17												
	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	930.29	222.56	10.49	4.83	2.64	34.04	17.99	0.41												
	Teavaj	157.59	37.70	0.03	4.17	2.58	0.03	0.03	0.00												
	Fonott kalács	881.40	210.86	5.88	2.34	1.56	36.54	4.74	0.26												
E	Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31												
	Csirkemell pörkölt	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.86	1.16												
	Zöldbabfőzelék	1 186.47	283.84	10.23	12.08	3.71	32.92	1.12	0.28												
	Teljes kiórlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54												
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00												



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/27/2024 szerda (00541) Szakiskola EGYMI Komló		U	Gyümölcsjoghurt	391.88	93.75	4.00	1.25	0.88	15.00	12.50	0.08		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
		V	Mákos guba	2 068.21	494.78	17.01	16.03	4.87	69.17	19.19	0.83	 	
			Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
			Összesen:	10 634.17	2 544.04	110.52	64.36	23.50	365.86	81.85	7.08		
11/28/2024 csütörtök (00541) Szakiskola EGYMI Komló		R	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Virágméz	410.25	98.14	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.00		
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.02	0.02		
			Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
		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	137.94	33.00	0.45	0.09	0.00	7.50	6.30	0.45		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.12	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		E	Zöldséges karfiolleves	474.08	113.42	4.11	3.03	0.37	17.16	1.08	0.45	 	
			Tejszínes baconos csirkés penne	2 940.63	703.50	44.71	26.66	12.19	71.29	0.18	2.19	 	
		U	Szilvás muffin	1 029.74	246.35	3.15	11.70	5.34	31.82	15.20	0.26	 	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		V	Rostos almálé (100%-os)	579.67	138.67	0.17	0.00	0.00	35.00	0.00	0.01		





ISKOLA ÉTTEREM

11/28/2024 csütörtök	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	V	Füstölt sajt	541.31	129.50	15.20	8.80	5.45	0.10	0.10	0.75	
		Paprika	32.76	7.83	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	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		
		Összesen:	10 486.30	2 508.67	105.71	75.62	30.91	351.31	57.39	8.24		
11/29/2024 péntek	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00		
		Sörretek	23.60	5.64	0.44	0.04	0.01	1.05	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	
		Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.01	1.60	0.00	0.00		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Zala felvágott	322.69	77.20	5.20	6.00	2.16	0.60	0.08	0.66		
		E	Snidlinges májgombóclevés	1 098.09	262.70	19.39	8.03	1.59	27.54	0.29	0.53	
		Túrós batyú	2 424.40	580.00	13.80	25.60	13.20	73.00	17.20	0.96		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:	7 116.92	1 702.61	68.99	54.30	21.79	226.60	18.89	4.54		





ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM