



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/2/2024 hétfő (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
	Snidlinges túró	420.81	100.67	9.85	5.83	3.69	1.99	1.86	0.57		
	Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35		
	Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
	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		
	Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
	Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	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 Lebbencsleves	764.29	182.84	4.46	6.29	1.52	26.48	1.03	1.52		
	Aprópecsenye	939.03	224.65	21.54	13.72	3.52	3.52	0.34	1.00		
	Finomfőzelék	940.02	224.88	9.02	8.04	1.20	28.65	2.65	1.06		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	U Vaníliazú puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		
	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
	V Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		



ISKOLA ÉTTEREM

12/2/2024 hétfő												
12/2/2024 hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI K	V	Fokhagymás csirkemáj	878.07	210.07	20.69	11.17	2.30	6.44	0.00	0.96	
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00	
			Összesen:	9 815.30	2 348.15	111.42	63.73	19.20	318.97	46.25	11.19	
12/3/2024 kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01	
			Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.16	
			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	Hagymaleves	874.17	209.13	7.33	13.10	6.59	15.74	1.15	0.61	
			Magvas rántott csirkemell	2 589.27	582.46	36.60	43.25	5.48	20.16	0.27	0.85	
			Rizi-bizi	1 819.29	435.24	10.87	8.84	1.00	77.39	0.43	0.28	
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75	
U	Pick sertés párizsi	346.10	82.80	4.80	6.80	2.80	0.56	0.16	0.88			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			



ISKOLA ÉTTEREM

12/3/2024 kedd (00541) Szakiskola EGYMI Komló		U	Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01	
			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	
			Lilahagyma	66.18	15.83	0.48	0.04	0.00	3.32	0.00	0.01	
			Összesen:	11 986.88	2 830.69	134.68	105.32	29.20	342.09	30.05	8.84	
12/4/2024 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	
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
			Fehér kenyér	1 074.60	257.08	8.55	0.90	0.00	51.75	0.09	1.35	
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01	
		T	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
			Diós sajtkrém	832.02	199.05	7.04	17.00	6.42	4.30	1.92	0.29	
			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	
			Pírtott baconos sertésborda	1 305.16	312.24	22.82	20.97	5.50	7.74	0.51	0.78	
			Felesborsófőzelék	1 262.52	302.04	16.87	4.96	0.64	47.12	0.00	1.00	




























ISKOLA ÉTTEREM

12/4/2024 szerda											
Szakiskola EGYMI Komló (00541)											
E	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 Fahéjas csiga	806.74	193.00	2.50	10.25	5.25	12.75	7.10	0.37		
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	V Tejberizs kakaós szórattal	2 845.82	680.51	16.24	7.00	3.54	136.79	60.54	0.93		
Összesen:		11 157.51	2 668.95	96.49	77.84	24.22	378.04	90.43	6.93		
12/5/2024 csütörtök											
Szakiskola EGYMI Komló (00541)											
R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
	Akácmez	38.12	9.12	0.01	0.00	0.00	2.47	0.00	0.00		
	Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08		
T	Tejeskávét	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
	Majorannás májas	412.98	98.80	4.64	8.00	3.28	2.24	0.52	0.72		
	Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
E	Zellerkrémleves	631.27	151.02	4.59	5.83	0.94	19.33	0.81	0.53		
	Csirkepaprikás	1 029.05	246.18	21.22	14.13	4.09	6.90	1.68	1.60		
	Bulgur	1 641.50	392.70	12.29	6.90	0.87	75.87	0.00	0.34		
U Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00			



ISKOLA ÉTTEREM

12/5/2024 csütörtök		Szakiskola EGYMI Komló (00541)											
U	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				
	Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08				
	Főtt bécsi rudacska	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05				
	Mustár	146.72	35.10	1.35	1.50	0.90	3.00	1.80	0.60	 			
	Összesen:	9 645.86	2 307.61	98.27	63.51	20.04	338.32	43.32	8.69				
<hr/>													
12/6/2024 péntek		Szakiskola EGYMI Komló (00541)											
R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33				
	Kelt almás táska	1 652.02	395.22	10.64	6.72	2.52	70.84	9.38	0.70	    			
T	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				
	Tejjes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54				
	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40				
	Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01				
E	Halászlé afrikai harcsával	755.48	180.74	19.26	2.75	0.12	19.30	1.83	1.23	         			
	Túrós metélt	2 869.64	686.52	28.96	22.12	8.84	89.61	18.89	0.35	  			
U	Ízes sonka	170.54	40.80	6.00	1.60	0.64	0.60	0.04	0.72				
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	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

12/6/2024 péntek (00541) Szakiskola EGYMI Komló		U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
		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		
		Füstölt sajt	541.31	129.50	15.20	8.80	5.45	0.10	0.10	0.75		
		Uborka	19.66	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		
		Összesen:	10 200.99	2 440.43	125.94	61.36	24.57	337.37	40.67	7.25		
12/7/2024 szombat (00541) Szakiskola EGYMI Komló		R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		Fokhagymás- petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30		
		Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		Márványos kulgóf	1 019.84	243.98	4.15	9.27	1.40	35.69	19.98	0.18		
		E	Gombaleves	516.32	123.52	5.85	3.38	0.41	17.13	1.30	1.26	
		Sertésborda parasztosan	2 803.44	670.68	32.74	28.49	6.95	68.91	0.34	0.79		
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60		
Összesen:	6 869.90	1 643.53	69.76	58.20	17.92	204.27	24.74	5.00				



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!