



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.16. - 2024.12.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/16/2024 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		
	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
	Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	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	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Tejfölös túró	362.20	86.65	8.24	5.15	3.27	1.63	1.63	0.56		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	E BrokkolikréMLEVES	616.21	147.42	7.11	5.00	0.92	18.27	0.65	0.40		
	Csirkepörkölt	878.26	210.11	20.26	11.45	1.85	4.84	0.86	1.21		
	Barna rizs	1 600.14	381.32	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.30		
	Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
	U Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	8.30	0.17		
	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
	V Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
	Búbos hús	1 361.72	325.77	29.14	18.84	5.41	9.34	0.01	0.79		



ISKOLA ÉTTEREM

12/16/2024		00541											
12/17/2024 kedd (00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Ecetes almapaprika	92.97	22.24	1.12	0.28	0.00	3.79	1.00	0.60			
		Összesen:	9 816.65	2 346.99	113.76	70.03	21.07	307.60	25.19	7.65			
	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
		Kakaós foszlós kalács	852.72	204.00	4.80	6.00	2.70	31.80	8.16	0.55			
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
	T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27			
		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	0.02	1.60	0.00	0.01			
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	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			
		Serpenyősburgonya virslivel	2 059.54	492.71	17.87	20.59	7.53	57.65	1.08	2.35			
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60			
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
	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			
		Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08			



ISKOLA ÉTTEREM

12/17/2024												
12/18/2024												
kedd (00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Pick nosztalgia párizsi	509.96	122.00	5.50	1.10	0.45	0.20	0.15	1.05		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
		Összesen:	9 416.09	2 252.47	82.33	62.52	24.78	314.72	34.13	8.89		
szerda (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.16		
		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		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	205.66	49.20	0.09	0.06	0.00	11.94	10.88	0.00		
	E	Paradicsom leves	877.34	209.89	3.69	5.30	0.63	37.10	22.23	0.51		
		Csirkecombfilé zöldséges bulgurral	2 177.83	481.50	33.45	9.97	1.76	77.62	1.26	2.95		
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Zselés szaloncukor	415.07	99.30	0.33	2.01	0.00	19.56	0.00	0.00		
	U	Kenőmájas	429.20	102.19	4.00	8.92	4.32	0.68	0.00	0.60		



ISKOLA ÉTTEREM

12/18/2024 szerda													
szekerda (00541) Szakiskola EGYMI Komló													
12/19/2024 csütörtök	szekerda (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		
			Hamburger	2 746.24	657.00	24.31	30.44	12.34	68.89	11.78	2.89		
			Összesen:	10 991.38	2 589.52	106.19	76.93	28.62	375.96	58.12	10.35		
12/19/2024 csütörtök	szekerda (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Tonhalas pástétom	81.76	19.56	0.37	1.96	0.21	0.10	0.03	0.08		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	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	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Csokoládés gabonagolyó	840.00	200.96	2.90	1.75	0.40	42.00	16.65	0.00		
		E	Újházi tyúkleves	772.74	184.73	17.06	1.15	0.23	25.90	1.29	0.80		
			Tarhonyás hús	2 890.15	691.42	38.91	21.32	5.13	84.99	1.96	0.85		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		U	Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
			Teljes kiórlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Jégcsap retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		



ISKOLA ÉTTEREM

12/19/2024 csütörtök		Szakiskola EGYMI Komló (00541)		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	
					Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01	
					Kukoricás kenyér	1 072.17	256.50	8.64	0.90	0.00	53.10	0.00	1.08	
					Összesen:	9 699.04	2 320.21	126.12	54.90	18.03	324.45	46.38	7.33	
12/20/2024 péntek		Szakiskola EGYMI Komló (00541)		R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
					Csemege szalámi	438.06	104.80	3.60	10.00	4.20	0.08	0.08	0.66	
					Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04	
					Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	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	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
					Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	
					Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04	
					Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01	
					Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
				E	Babgulyás	1 478.37	353.68	23.85	12.12	2.60	36.77	0.44	0.89	
					Diós kalács	1 539.91	368.40	7.68	9.48	2.04	62.16	34.32	0.49	



ISKOLA ÉTTEREM

12/20/2024	(00541) Szakiskola ECVMILK	E	Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	6 617.84	1 583.21	65.55	44.46	12.72	225.42	45.07	4.46		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!