



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.31. - 2021.06.06.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 31. hétfő	(00540) Szakiskola Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Sonkás sajtkrém	346,94	83,00	5,75	3,72	1,50	1,50	0,40		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	0,60	48,20	0,30	0,60		
		E	Daragaluskaleves	655,20	156,75	3,03	0,97	17,56	0,09	0,92		
			Mustáros csirkemell	904,83	216,47	29,13	2,48	7,20	0,36	1,20		
			Párolt rizs	1 807,95	432,52	8,18	1,12	77,80	0,22	1,19		
			Banán	438,77	104,97	1,30	0,00	24,20	0,00	0,06		
		V	Panírozott halrudak	996,00	238,28	15,00	0,84	18,00	2,05	1,23		
			Burgonya pogácsa	2 264,40	541,72	10,50	28,50	37,50	2,40	3,02		
	Vegyes vágott savanyúság	83,16	19,90	1,10	0,10	3,40	0,00	0,60				
	Összesen:		8 827,00	2 111,73	84,59	38,35	247,12	16,91	9,23			
2021. 06. 01. kedd	(00540) Szakiskola Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	0,60	48,20	0,30	0,60		
			Pick sertés párizsi	432,63	103,50	6,00	3,50	0,70	0,20	1,10		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 01. kedd		(00540) Szakiskola Komló										
R	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,02	1,60	0,00	0,01				
E	Karfiolleves	629,37	150,57	5,34	2,22	17,59	1,06	1,52				
	Tarhonyás hús	2 881,31	689,31	37,91	4,84	75,35	0,00	1,74				
	Uborka saláta	158,61	37,95	1,48	0,00	7,65	5,00	0,83				
V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00				
	Tejfölös túró	379,72	90,84	8,52	2,83	2,50	0,00	0,51				
	Zöldhagyma	54,00	12,92	0,73	0,01	2,94	0,00	0,02				
	Kukoricás kenyér	1 208,00	289,00	9,50	0,00	58,30	0,10	1,20				
	Összesen:	7 292,26	1 744,57	80,51	14,02	235,18	26,67	7,57				
2021. 06. 02. szerda		(00540) Szakiskola Komló										
R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00				
	Kaiser pizzás májas	571,82	136,80	2,68	4,96	1,88	1,12	0,52				
	Uborka	19,66	4,70	0,40	0,00	0,68	0,00	0,01				
	Vizes zsemle	1 390,40	332,64	11,22	0,00	66,32	0,22	1,20				
E	Zöldséges rizsleves	333,95	79,89	1,99	0,19	14,19	0,11	0,91				
	Pulykasült	1 066,60	255,17	24,64	4,39	0,65	0,00	1,16				
	Zöldborsófőzelék	1 270,94	304,05	16,13	1,15	40,78	2,00	0,89				
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36				
V	Lenmagos húspogácsa szelet	1 813,13	433,76	24,17	8,27	11,59	0,04	1,37				



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 02. szerda	(00540) Szakiskola Komló	V	Párolt rizs	1 807,95	432,52	8,18	1,12	77,80	0,22	1,19		
			Céklasaláta	159,00	38,04	1,30	0,00	8,00	7,80	0,75		
			Összesen:	9 281,83	2 220,53	96,99	20,44	260,97	21,68	8,36		
2021. 06. 03. csütörtök	(00540) Szakiskola Komló	R	Kakaó	663,64	158,70	8,66	2,09	21,97	8,58	0,35		
			Minidzsem	274,41	65,65	0,10	0,00	16,13	13,58	0,01		
			Fatörzs kifli	1 563,32	374,00	8,40	5,00	53,60	12,20	1,00		
		E	Paradicsom leves	812,35	194,34	3,42	0,63	33,61	20,23	0,90		
			Petrezselymes burgonya	1 021,29	244,33	6,36	0,17	50,25	0,00	0,82		
			Pírított baconos sertésborda	1 507,75	360,70	25,03	6,39	7,82	0,51	1,41		
			Vitamin saláta	263,34	63,00	1,63	0,02	13,39	6,99	0,85		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Trapista sajt	777,21	185,94	13,85	8,93	0,80	0,00	0,75		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Telj.kiörl.zsemle	1 320,00	315,78	11,66	0,76	56,76	0,32	0,58		
			Összesen:	8 550,12	2 045,41	80,00	24,94	265,71	72,40	6,72		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 04. péntek	(00540) Szakiskola Komló	R	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05	
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,01	1,20	0,00	0,00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	0,60	48,20	0,30	0,60		
		Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	1,24	0,24	0,00	0,14		
		Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00		
		E	Babgulyás	1 596,43	381,78	24,00	2,91	37,28	0,38	1,69	
		Rizsfelfűjt	1 768,44	423,07	11,52	1,66	82,37	9,80	0,68		
		Gyümölcs öntet	374,68	89,64	0,90	0,00	20,19	9,99	0,02		
		V	Vaníliás ízű krémpuding	1 025,00	244,04	4,80	4,20	42,00	0,00	0,40	
		Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39		
		Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04		
		Összesen:	7 470,21	1 785,81	63,12	11,84	289,73	31,54	4,01		