



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.21. - 2021.06.27.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 21. hétfő	(00540) Szakiskola Komló	R Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
		Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	0,00	0,64	0,00	0,00		
		Uborka	19,66	4,70	0,40	0,00	0,68	0,00	0,01		
		Császárszemle	1 389,70	332,46	10,80	0,52	65,92	1,16	0,00		
		E Burgonyaleves	696,77	166,69	4,67	0,42	28,61	1,06	1,08		
		Sült csirkecomb	678,49	162,32	22,99	1,45	0,86	0,18	1,26		
		Tökfőzelék	1 259,49	301,31	7,36	3,78	34,34	0,00	1,08		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		Cseresznye	216,14	51,71	0,64	0,00	11,20	0,00	0,02		
		V Búbos hús	1 741,50	416,63	34,99	8,24	11,42	0,02	1,92		
		Párolt rizs	1 807,95	432,52	8,18	1,12	77,80	0,22	1,19		
		Káposzta saláta	236,62	56,61	1,82	0,03	11,40	5,00	1,02		
		Összesen:	9 467,00	2 264,83	107,03	17,96	285,04	7,82	8,27		
2021. 06. 22. kedd	(00540) Szakiskola Komló	R Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
		Túrós pogácsa lenmaggal	2 175,52	520,46	18,92	7,87	40,75	0,00	0,90		
		E Zöldbableves	715,09	170,88	5,74	2,54	20,83	1,16	0,79		











ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 22. kedd		(00540) Szakiskola Komló											
E	Afrikai harcsapörkölt	752,45	180,01	18,18	0,85	4,70	0,00	1,00					
	Bulgur	1 568,57	375,26	11,06	1,05	68,28	0,00	0,83					
	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					
	Bécsi rudacska	68,72	16,44	7,80	4,62	0,00	0,00	1,26					
Ketchup	136,08	32,56	0,63	0,00	7,20	4,20	0,65						
Teljes kiörl.kifli	919,60	220,00	7,50	0,30	41,30	0,50	1,20						
Összesen:	7 183,04	1 718,25	80,21	19,27	214,12	20,85	7,79						
2021. 06. 23. szerda		(00540) Szakiskola Komló											
R	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					
	Eidámi sajt	737,10	176,34	13,10	8,46	0,85	0,00	0,00					
	Paprika	32,76	7,84	0,48	0,00	1,20	0,00	0,00					
	Fehér kenyér	1 194,00	285,65	9,50	0,00	57,50	0,10	1,00					
E	Daragaluskaleves	655,20	156,75	3,03	0,97	17,56	0,09	0,92					
	Húspogácsa szelet	1 339,75	320,51	16,85	7,17	11,29	0,04	1,34					
	Burgonyafőzelék	1 327,95	317,69	7,36	3,05	49,39	0,00	1,20					
	Teljes kiörlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36					
V Túrós nudli	4 089,45	978,34	29,46	11,19	126,97	55,47	2,35						



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 23. szerda		(00540) Szakiskola Komló									
V	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			
	Összesen:	10 473,72	2 505,68	86,39	32,15	309,46	65,87	7,23			
<hr/>											
2021. 06. 24. csütörtök		(00540) Szakiskola Komló									
R	Tejeskávé	785,91	188,02	8,62	2,04	29,65	15,04	0,34	 		
	Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04			
	Füst ízesítésű párizsi	455,00	108,85	5,50	3,90	0,60	0,20	1,10			
	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	Gyümölcsleves	854,00	204,31	4,70	0,57	42,06	19,98	0,50	 		
	Tavaszi rizseshús	2 522,32	603,43	30,99	4,00	78,83	0,00	2,17			
	Céklasaláta	159,00	38,04	1,30	0,00	8,00	7,80	0,75			
V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00			
	Zöldhagymás sajtkrém	340,67	81,50	5,75	3,55	1,80	1,80	0,40			
	Paprika	32,76	7,84	0,48	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Kifli	1 250,10	299,06	9,90	0,54	57,42	2,16	0,78	 		
	Összesen:	7 767,13	1 858,17	77,87	15,22	279,55	57,30	6,69			



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 25. péntek	(00540) Szakiskola Komló	R	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		
		Familia sonka szelet	233,50	55,60	6,00	1,25	1,20	0,20	0,00		
		Uborka	19,66	4,70	0,40	0,00	0,68	0,00	0,01		
		Telj.kiőrl.zsemle	1 320,00	315,78	11,66	0,76	56,76	0,32	0,58		
		E	Csirkeraguleves	848,68	203,03	20,02	0,82	16,56	0,14	1,20	
		Darásmetélt	2 845,85	680,82	19,70	2,20	109,60	0,00	1,80		
		Málna dzsem	270,23	64,65	0,13	0,00	15,83	14,50	0,00		
		Porcukor	251,75	60,23	0,00	0,00	14,99	14,99	0,00		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		V	Tejhabos puding	1 287,44	308,00	2,80	7,00	54,96	43,40	0,52	
		Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39		
		Őszibarack	129,54	30,99	0,64	0,00	4,80	0,00	0,01		
		Összesen:	8 262,08	1 976,29	67,03	13,25	319,87	84,62	4,57		