



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.28. - 2021.07.04.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír v (g)	Szénhid rát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 28. hétfő	(00540) Szakiskola Komló	R	Kakaó	663,64	158,70	8,66	2,09	21,97	8,58	0,35		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	1,24	0,24	0,00	0,14		
			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	Sajtkrémleves	979,07	234,23	12,62	7,22	14,01	0,04	1,32		
			Sertésborda parasztosan	2 480,61	593,45	31,33	6,17	58,94	0,34	1,37		
			Káposzta saláta	236,62	56,61	1,82	0,03	11,40	5,00	1,02		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Pizza	4 366,61	1 044,64	46,44	13,60	132,24	8,79	3,30		
			Nektarin	184,87	44,23	0,75	0,04	9,42	0,00	0,00		
	Összesen:	10 554,98	2 525,05	117,65	31,01	308,21	33,07	8,15				
2021. 06. 29. kedd	(00540) Szakiskola Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Virágméz	410,26	98,15	0,12	0,00	24,30	24,30	0,01		
			Fonott kalács	1 226,62	293,45	8,18	2,17	50,85	6,60	0,33		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 29. kedd	(00540) Szakiskola Komló	E	Zöldborsóleves	625,46	149,44	6,51	0,38	23,31	0,23	0,90		
			Tejszínes baconos csirkés penne	3 108,61	743,69	46,93	13,47	72,48	0,18	2,07		
			Nektarin	184,87	44,23	0,75	0,04	9,42	0,00	0,00		
		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		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	401,28	96,00	6,00	2,85	1,05	0,25	1,00		
			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:	8 263,86	1 976,81	89,55	23,61	262,82	41,87	5,32		
2021. 06. 30. szerda	(00540) Szakiskola Komló	R	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Trapista sajt	777,21	185,94	13,85	8,93	0,80	0,00	0,75		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Teljes kiörlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	0,60	48,20	0,30	0,60		
		E	Karfiolleves	629,37	150,57	5,34	2,22	17,59	1,06	1,52		
			Debreceni tokány	1 239,25	296,47	25,41	6,21	5,62	0,26	0,76		
			Párolt rizs	1 807,95	432,52	8,18	1,12	77,80	0,22	1,19		
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,00	2,40	1,90	1,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 30. szerda	(00540) Szakiskola Komló	V	Brassói aprópecsenye	2 104,06	503,36	30,29	5,43	52,48	0,34	1,91		
			Vitamin saláta	263,34	63,00	1,63	0,02	13,39	6,99	0,85		
			Összesen:	8 453,30	2 021,87	95,63	24,55	242,51	22,10	8,63		
		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		
			Ízes sonka	300,00	71,77	8,50	0,00	0,00	0,00	1,40		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	1 194,00	285,65	9,50	0,00	57,50	0,10	1,00		
		E	Köménymaglevés	445,82	106,65	1,89	1,57	11,29	0,20	1,18	  	
			Vagdalt	1 767,38	422,82	16,93	7,93	12,19	0,05	1,11	    	
			Fehérbabfőzelék	1 703,80	407,61	20,39	2,73	56,68	0,00	1,20	    	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Meggy	188,87	45,18	0,64	0,00	8,80	0,00	0,01		
2021. 07. 01. csütörtök	(00540) Szakiskola Komló	V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Körözött	365,34	87,40	7,87	2,51	3,44	0,00	1,01		
			Kifli	1 250,10	299,06	9,90	0,54	57,42	2,16	0,78	 	
			Összesen:	8 397,40	2 008,93	82,71	16,59	257,26	22,67	8,11		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 07. 02. péntek	(00540) Szakiskola Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Sonkás kockasajt	421,59	100,38	4,83	4,95	2,85	2,58	0,00		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Telj.kiőrl.zsemle	1 320,00	315,78	11,66	0,76	56,76	0,32	0,58		
		E	Májgaluska leves	1 053,18	251,96	18,33	1,54	16,02	0,14	1,37		
			Mákos guba	2 889,54	691,27	22,85	5,55	106,37	33,33	1,08		
			Vanília sodó	954,82	228,42	7,50	1,99	40,24	20,01	0,30		
		V	Gyümölcsös joghurt	716,46	171,40	6,50	3,00	33,24	30,50	0,00		
			Pécsváradi kifli	465,32	111,32	3,78	0,22	21,47	0,57	0,54		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	8 155,11	1 950,48	76,57	18,03	294,31	97,44	3,89		