



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.11.08. - 2021.11.14.

Tételes étlap 2021.11.08. - 2021.11.14.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír(sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 11. 08. hétfő	(00540) Szakiskola Komló	R	Kakaó	663,64	158,70	8,66	3,88	2,09	21,97	8,58	0,35	 	
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Telj.kiörl.zsemle	1 320,00	315,78	11,66	2,86	0,76	56,76	0,32	0,58		
			Füstölt sajt	541,31	129,50	15,20	8,80	5,45	0,10	0,10	0,75		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		E	BrokkolikréMLEVES	608,18	145,50	6,12	5,75	0,95	17,06	1,06	0,88	      	
			Halpaprikás	954,27	228,29	17,11	14,04	3,70	7,14	0,00	0,66	  	
			Bulgur	1 568,57	375,26	11,06	8,62	1,05	68,28	0,00	0,83		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		V	Túrófelfűjt	1 562,89	373,90	27,97	16,23	8,12	27,63	7,50	0,15	      	
			Gyümölcs öntet	374,68	89,64	0,90	0,13	0,00	20,19	9,99	0,02		
		Összesen:	8 113,98	1 941,08	100,13	63,97	23,09	240,11	27,55	4,32			
2021. 11. 09. kedd	(00540) Szakiskola Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Kakaós csiga	1 750,38	418,75	7,12	18,50	8,00	54,50	17,25	0,75	  	
		E	Tojásleves	351,85	84,17	2,98	5,12	0,81	6,44	0,00	1,03	 	
			Lenmagos húspogácsa	2 135,18	510,81	24,74	37,90	9,18	10,51	0,06	1,20	      	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 11. 09. kedd	(00540) Szakiskola Komló	E	Burgonyafőzelék	1 327,95	317,69	7,36	9,58	3,05	49,39	0,00	1,20	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Sajtkrém	421,50	100,84	3,93	7,64	4,10	4,07	0,00	0,59		
			Lilahagyma	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	1 194,00	285,65	9,50	1,00	0,00	57,50	0,10	1,00		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	8 718,90	2 085,86	71,21	85,37	27,54	243,66	27,58	6,48		
2021. 11. 10. szerda	(00540) Szakiskola Komló	R	Tejeskávé	785,91	188,02	8,62	3,75	2,04	29,65	15,04	0,34	 	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			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		
			Kifli	1 250,10	299,06	9,90	2,52	0,54	57,42	2,16	0,78	 	
		E	Zöldséges zellerleves	470,39	112,34	3,61	2,53	0,33	18,03	0,90	0,95	      	
			Budapest sertésragu	1 258,27	301,02	27,99	14,88	3,64	13,32	0,00	1,03		
			Párolt rizs	1 815,15	434,25	8,16	9,60	1,12	78,23	0,64	1,19	      	
		V	Erdélyi rakott káposzta	2 248,41	537,90	20,62	37,49	12,33	28,86	0,00	2,88	 	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 11. 11.	11. 10	00540	V	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
				Összesen:	9 069,92	2 169,64	90,68	84,13	23,50	255,91	18,92	7,77		
2021. 11. 11.	csütörtök	(00540)	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
				Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
				Szeletelt szalámi	394,00	94,26	3,60	8,20	3,00	1,90	0,00	0,00		
				Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
				Fehér kenyér	1 194,00	285,65	9,50	1,00	0,00	57,50	0,10	1,00		
			E	Zöldbableves	715,09	170,88	5,74	6,91	2,54	20,83	1,16	0,79		
				Hagymás sertésborda	1 041,88	249,25	22,04	14,73	3,63	6,82	0,00	1,39		
				Burgonyapüré	807,95	192,37	5,50	1,43	0,83	37,95	3,30	0,00		
				Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
				Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,20		
			V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
				Szendvics sonka	296,50	70,93	7,60	3,25	1,75	2,25	1,25	0,00		
				Telj.kiőrl.zsemle	1 320,00	315,78	11,66	2,86	0,76	56,76	0,32	0,58		
				Narancs	138,49	33,13	0,48	0,16	0,00	6,80	0,00	0,01		
				Összesen:	7 330,14	1 752,49	77,95	53,25	17,42	229,78	18,04	5,46		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 11. 12. péntek	(00540) Szakiskola Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Kenőmájas	536,50	128,35	5,00	11,15	5,40	0,85	0,00	0,75		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,60		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		E	Húsgombóclevés	1 327,36	317,55	15,68	19,79	5,79	18,61	0,14	1,39		
			Káposztás kocka	2 307,73	552,09	17,48	11,27	1,60	94,16	23,98	2,15		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		V	Pöttyös Rudi natúr	862,76	206,40	5,70	11,28	9,18	23,58	22,92	0,66		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,39		
			Összesen:	7 101,62	1 698,95	59,81	57,67	22,84	231,07	58,41	5,95		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM