



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.11.22. - 2021.11.28.

Tételes étlap 2021.11.22. - 2021.11.28.													
	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. 22. hétfő	(00540) Szakiskola Komló	R	Kakaó	663,64	158,70	8,66	3,88	2,09	21,97	8,58	0,35	 	
			Tejfölös túró	379,72	90,84	8,52	5,15	2,83	2,50	0,00	0,51		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	1 194,00	285,65	9,50	1,00	0,00	57,50	0,10	1,00		
		E	Köménymaglevés	445,82	106,65	1,89	5,45	1,57	11,29	0,20	1,18	   	
			Rakott kelkáposzta	2 188,95	523,67	26,71	32,26	10,33	30,98	0,00	1,90	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Hamburger	2 748,15	657,45	24,58	30,44	12,32	68,89	9,66	3,00	      	
		Összesen:	8 684,30	2 077,51	87,24	80,04	29,50	242,69	28,71	8,31			
2021. 11. 23. kedd	(00540) Szakiskola Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Kockasajt (Sajtfalat)	385,48	92,22	3,20	7,00	0,00	4,24	2,44	0,36		
			Kifli	1 250,10	299,06	9,90	2,52	0,54	57,42	2,16	0,78	 	
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		E	Gombaleves	515,05	123,22	5,86	3,38	0,41	17,02	1,06	1,07	       	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 11. 23. kedd	(00540) Szakiskola Komló	E	Párizsi csirkemell	1 439,23	344,31	32,69	12,41	1,81	25,07	0,00	1,45		
			Burgonyapüré	807,95	192,37	5,50	1,43	0,83	37,95	3,30	0,00		
			Vegyes vágott savanyúság	83,16	19,90	1,10	0,20	0,10	3,40	0,00	0,60		
			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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,60		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	1,00	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Zala felvágott	363,66	87,00	6,00	6,50	2,75	1,10	0,15	1,14		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Összesen:	6 664,81	1 593,53	77,66	37,40	7,06	229,05	29,44	6,25		
2021. 11. 24. szerda	(00540) Szakiskola Komló	R	Tejeskávé	785,91	188,02	8,62	3,75	2,04	29,65	15,04	0,34		
			Kakaós csiga	1 750,38	418,75	7,12	18,50	8,00	54,50	17,25	0,75		
		E	Joghurtos fejtett bableves	872,72	208,65	8,66	5,69	0,93	29,99	0,38	1,14		
			Kapros túrós harcsa rakott	3 203,21	766,32	47,62	23,16	7,45	90,07	4,05	1,48		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		V	Fűszeres sertésszelet	1 107,52	264,96	24,07	15,57	3,93	6,70	0,27	1,03		
			Petrezselymes burgonya	1 021,29	244,33	6,36	1,44	0,17	50,25	0,00	0,82		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 11. 24	(00540)	V	Céklasaláta	159,00	38,04	1,30	0,10	0,00	8,00	7,80	0,75		
			Összesen:	9 251,05	2 213,05	104,79	68,29	22,52	288,52	44,79	6,35		
2021. 11. 25. csütörtök	(00540) Szakiskola Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Mogyorókrémes párnácska	907,06	217,00	3,75	7,00	0,55	33,50	14,50	0,05		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		E	Burgonyaleves	816,80	195,41	5,27	6,26	2,21	28,91	1,06	1,22		
			Lecsós csirkemáj	875,50	209,45	21,18	9,45	2,09	9,62	0,00	1,18		
			Bulgur	1 568,57	375,26	11,06	8,62	1,05	68,28	0,00	0,83		
			Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
		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		
			Trapista sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	0,75		
			Lilahagyma	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,60		
			Összesen:	7 624,92	1 824,15	77,48	64,61	23,96	233,47	37,31	5,41		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 11. 26. péntek	(00540) Szakiskola Komló	R	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		
			Telj.kiörl.zsemle	1 320,00	315,78	11,66	2,86	0,76	56,76	0,32	0,58		
			Szeletelt szalámi	394,00	94,26	3,60	8,20	3,00	1,90	0,00	0,00		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		E	Sertésraguleves	963,00	230,38	17,74	10,36	2,40	16,10	0,14	1,20		
			Aranygaluska	2 428,89	581,07	15,49	25,05	5,10	72,99	14,99	0,54		
			Vanília sodó	954,82	228,42	7,50	4,03	1,99	40,24	20,01	0,30		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		V	Vaníliaízű puding kakaós öntettel	783,76	187,50	3,00	2,26	1,50	38,50	29,76	1,60		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,39		
			Összesen:	8 065,47	1 929,51	65,16	61,54	16,92	272,20	76,29	4,72		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM