



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

	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. 29. hétfő	(00540) Szakiskola Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Sajtos pogácsa	1 345,21	321,82	7,82	16,83	7,82	39,10	1,02	0,00		
		E	Zöldségleves	415,91	99,31	2,87	2,85	0,39	15,02	1,16	1,10		
			Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	2 756,81	659,52	22,98	25,78	7,63	83,05	23,95	1,78		
			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		
			Tejfölös langalló	2 628,02	628,71	26,69	26,76	13,56	69,82	0,00	1,53		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	8 617,81	2 061,48	75,46	77,81	31,80	264,92	36,30	5,11		
2021. 11. 30. kedd	(00540) Szakiskola Komló	R	Kakaó	663,64	158,70	8,66	3,88	2,09	21,97	8,58	0,35		
			Telj.kiörl.zsemle	1 320,00	315,78	11,66	2,86	0,76	56,76	0,32	0,58		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		E	Gyümölcsleves	854,00	204,31	4,70	1,31	0,57	42,06	19,98	0,50		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 11. 30. kedd	(00540) Szakiskola Komló	E	Tészta köret	1 819,07	435,18	11,96	10,35	0,85	70,72	0,00	0,79		
			Debreceni tokány	1 239,25	296,47	25,41	19,02	6,21	5,62	0,26	0,76		
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Csemege karaj	912,94	218,41	25,29	12,53	3,78	0,87	0,00	0,99		
			Kukoricás kenyér	1 208,00	289,00	9,50	1,00	0,00	58,30	0,10	1,20		
			Összesen:	8 869,33	2 121,77	104,48	63,13	17,42	271,94	41,13	6,42		
2021. 12. 01. szerda	(00540) Szakiskola Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Kapros túró	442,24	105,80	10,16	5,87	3,21	3,01	0,00	0,52		
			Fehér kenyér	1 194,00	285,65	9,50	1,00	0,00	57,50	0,10	1,00		
		E	Zöldséges reszelttészta leves	408,02	97,61	2,98	2,51	0,32	15,52	0,16	1,31		
			Sertéssült	1 177,46	281,69	26,33	16,35	4,21	6,95	0,00	1,15		
			Zöldbabfőzelék	1 175,12	281,13	9,40	13,09	3,56	30,80	0,00	0,84		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		V	Mákos guba	2 889,54	691,27	22,85	18,38	5,55	106,37	33,33	1,08		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 12. 01	(00540)	V	Vanília sodó	954,82	228,42	7,50	4,03	1,99	40,24	20,01	0,30		
			Összesen:	9 109,24	2 179,23	95,40	62,79	19,20	300,15	63,77	6,57		
2021. 12. 02. csütörtök	(00540) Szakiskola Komló	R	Tejeskávét	785,91	188,02	8,62	3,75	2,04	29,65	15,04	0,34		
			Fonott kalács	1 226,62	293,45	8,18	5,76	2,17	50,85	6,60	0,33		
			Teavaj	151,96	36,35	0,02	4,00	1,93	0,03	0,00	0,00		
		E	Zöldséges karalábéleves	539,88	128,96	4,11	3,43	0,45	19,88	1,16	0,92		
			Sztroganoff csirkemell	1 187,39	284,07	27,78	15,86	5,38	7,08	0,56	1,51		
			Párolt rizs	1 815,15	434,25	8,16	9,60	1,12	78,23	0,64	1,19		
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		V	Rostos almálé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,05	2,00	0,00	0,05	0,05	0,08		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,60		
			Füstölt sajt	541,31	129,50	15,20	8,80	5,45	0,10	0,10	0,75		
			Paprika Kaliforniai	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
			Összesen:	8 067,01	1 929,71	82,78	56,04	19,15	270,08	24,45	5,74		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 12. 03. 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		
		Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,60		
		Tavaszi szelet	578,93	138,50	6,00	12,00	5,05	1,65	0,35	0,83		
	E	Felesborsógulyás	1 416,75	338,80	23,88	10,44	2,44	36,70	0,38	1,20	   	
		Túrógombóc	3 522,91	842,80	27,96	8,84	0,63	138,87	25,97	0,85		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	V	Gyümölcsös joghurt	716,46	171,40	6,50	4,50	3,00	33,24	30,50	0,00		
		Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,39	 	
	Összesen:		8 571,79	2 050,52	80,23	46,92	13,91	304,77	68,57	3,99		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM