



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 01. 03. hétfő	(00540) Szakiskola Komló	R	Kakaó	663,64	158,70	8,66	3,88	2,09	21,97	8,58	0,35	 	
			Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,16		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,60		
		E	Karfiollevés	629,37	150,57	5,34	6,42	2,22	17,59	1,06	1,52	      	
			Csiki sertéskaraj	1 217,49	291,27	24,80	15,98	3,76	11,61	0,92	1,11	     	
			Párolt rizs	1 815,15	434,25	8,16	9,60	1,12	78,23	0,64	1,19	      	
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
		V	Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	2 944,23	704,36	12,57	8,60	1,39	118,37	56,47	1,09	       	
			Összesen:	8 720,92	2 086,29	72,21	53,10	14,78	300,21	70,51	7,02		
2022. 01. 04. kedd	(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		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Vizes zsemle	1 390,40	332,64	11,22	1,32	0,00	66,32	0,22	1,20		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 04. kedd	(00540) Szakiskola Komló	E	Burgonyaleves	696,77	166,69	4,67	3,47	0,42	28,61	1,06	1,08	     	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Marhapörkölt	1 232,94	294,96	22,65	14,69	1,43	5,17	0,00	1,15		
			Tökfőzelék	1 205,98	288,51	7,08	13,60	3,16	33,91	0,00	1,08	 	
			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		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Füstölt sajt	541,31	129,50	15,20	8,80	5,45	0,10	0,10	0,75		
			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		
			Összesen:	8 346,65	1 996,80	83,72	63,80	15,88	253,09	21,64	6,99		
2022. 01. 05. 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		
			Szeletelt szalámi	394,00	94,26	3,60	8,20	3,00	1,90	0,00	0,00		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,60		
		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	  	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 05. szerda (00540) Szakiskola Komló	E	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	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		
		Összesen:	8 868,37	2 121,62	84,86	76,72	26,80	272,29	26,39	4,99		
2022. 01. 06. csütörtök (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		
		Zala felvágott	363,66	87,00	6,00	6,50	2,75	1,10	0,15	1,14		
		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	Gyümölcsleves	854,00	204,31	4,70	1,31	0,57	42,06	19,98	0,50		
		Majorannás csirkecomb	627,93	150,22	20,94	6,81	1,51	1,02	0,18	0,93		
		Hagymás törtburgonya	1 256,54	300,61	6,73	6,11	0,70	53,32	0,00	1,02		
		Céklasaláta	190,80	45,65	1,56	0,12	0,00	9,60	9,36	0,90		
	V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
		Snidlinges túró	442,22	105,79	10,18	5,86	3,21	2,99	0,00	0,52		
		Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 06	(00540)	V	Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,60		
			Összesen:	6 721,56	1 608,03	71,11	37,43	11,24	238,03	50,05	6,72		
2022. 01. 07. péntek	(00540) Szakiskola Komló	R	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		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	401,28	96,00	6,00	7,50	2,85	1,05	0,25	1,00		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
		E	Becsínált leves	935,83	223,88	18,04	9,59	3,19	16,00	0,64	1,40		
			Almás-diós kevert	2 519,57	602,77	13,21	28,83	5,11	71,40	22,98	0,99		
		V	Kefir	747,00	178,70	9,30	9,00	0,00	13,20	12,60	0,00		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,39		
			Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
			Összesen:	7 093,43	1 696,98	63,01	62,26	12,97	212,94	47,84	4,49		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM