



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 01. 10. hétfő	(00540) Szakiskola Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Tojáskrémm	613,41	146,75	5,57	11,96	3,40	0,48	0,25	0,57		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	1 194,00	285,65	9,50	1,00	0,00	57,50	0,10	1,00		
		E	Zöldséges rizsleves	333,95	79,89	1,99	1,58	0,19	14,19	0,11	0,91		
			Sertéssült	1 177,46	281,69	26,33	16,35	4,21	6,95	0,00	1,15		
			Paradicsomos káposzta	1 471,75	352,09	7,63	8,37	0,95	61,64	33,48	1,11		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		V	Rostonhal	552,68	132,22	15,27	7,32	1,48	0,03	0,00	0,67		
			Joghurtos kukoricasaláta	1 615,86	386,55	14,47	9,55	13,84	64,05	1,35	2,15		
			Összesen:	8 166,15	1 953,61	95,62	61,44	26,47	248,21	35,47	8,25		
2022. 01. 11. kedd	(00540) Szakiskola Komló	R	Kakaó	663,64	158,70	8,66	3,88	2,09	21,97	8,58	0,35		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Kakaós foszlós kalács	1 186,70	283,90	6,68	8,35	3,76	44,26	11,36	0,77		
		E	Zellerleves	635,85	152,12	4,54	6,34	2,19	18,47	1,06	1,55		
			Pozsonyi sertéscomb	1 256,68	300,64	23,08	16,47	5,10	14,59	0,49	1,16		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 11. kedd	(00540) Szakiskola Komló	E	Tészta köret	1 819,07	435,18	11,96	10,35	0,85	70,72	0,00	0,79	 	
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Főtt bécsi rudacska	114,53	27,40	13,00	25,00	7,70	0,00	0,00	2,10		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,60		
			Mustár	144,00	34,45	1,50	1,80	0,12	2,70	1,35	0,00		
			Összesen:	7 535,99	1 802,80	80,20	81,91	24,31	238,95	33,13	7,42		
2022. 01. 12. szerda	(00540) Szakiskola Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Fokhagymás- petrezselymes vajkrém	218,20	52,20	0,56	5,16	3,28	1,04	0,52	0,30		
			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		
		E	Köménymagleves	445,82	106,65	1,89	5,45	1,57	11,29	0,20	1,18	  	
			Vagdalt	1 641,08	392,60	16,93	26,82	7,55	12,19	0,05	1,11	   	
			Babfőzelék	1 572,21	376,13	18,20	10,72	2,71	51,26	0,00	1,20	   	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		V	Aranygaluska	2 428,89	581,07	15,49	25,05	5,10	72,99	14,99	0,54	   	
			Vanília sodó	845,26	202,22	6,48	3,50	1,72	35,93	19,01	0,26		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 12	(00540)	V	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	9 869,09	2 361,03	85,87	83,61	24,35	300,39	35,17	6,50		
2022. 01. 13. csütörtök	(00540) Szakiskola Komló	R	Tejeskávét	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		
			Virágméz	410,26	98,15	0,12	0,00	0,00	24,30	24,30	0,01		
			Kifli	1 250,10	299,06	9,90	2,52	0,54	57,42	2,16	0,78		
		E	Almás sütőtökrémleves	905,18	216,55	4,69	6,08	0,96	36,30	7,73	0,87		
			Szerb rizses pulyka	478,61	114,50	20,50	3,61	4,98	0,00	0,00	1,18		
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		V	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		
			Összesen:	6 134,39	1 467,55	60,45	37,13	16,42	216,12	61,42	5,64		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 14. péntek	(00540) Szakiskola Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Körözött	365,34	87,40	7,87	4,63	2,51	3,44	0,00	1,01		
			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		
		E	Csirkeraguleves	848,68	203,03	20,02	6,11	0,82	16,56	0,14	1,20		
			Császármorzsa	2 434,02	582,30	12,48	18,99	0,24	85,71	0,00	0,00		
			Meggy dzsem	202,20	48,37	0,09	0,00	0,00	11,80	10,77	0,00		
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		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		
			Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
			Összesen:	7 128,10	1 705,27	63,81	38,15	7,46	273,61	62,77	3,27		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM