



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.17. - 2022.01.23.

Tételes étlap 2022.01.17. - 2022.01.23.													
	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. 17. hétfő	(00540) Szakiskola Komló	R	Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	1,00	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Mozzarella sajt	590,02	141,15	9,71	10,80	5,75	1,11	0,00	0,47		
			Kukoricás kenyér	1 208,00	289,00	9,50	1,00	0,00	58,30	0,10	1,20		
		E	Csontleves cércsonteláttal	370,52	88,64	3,70	2,03	0,03	13,68	0,81	1,69		
			Gyümölcs-mártás, Pirított dara	2 283,68	546,34	9,96	16,33	3,82	88,06	17,99	1,29		
			Főtt hús	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	1,24		
		V	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Rakott zöldbab	2 379,59	569,28	24,46	35,20	11,07	37,54	0,00	1,65		
		Összesen:	8 549,41	2 045,32	89,32	77,72	24,49	239,48	29,10	7,94			
2022. 01. 18. kedd	(00540) Szakiskola Komló	R	Kakaó	663,64	158,70	8,66	3,88	2,09	21,97	8,58	0,35		
			Túrós batyú	1 212,20	290,00	6,90	12,80	6,60	36,50	8,60	0,48		
		E	Fokhagymakrém leves	677,69	162,13	5,07	7,46	2,39	18,40	1,06	1,25		
			Sertésborda parasztosan	2 329,31	557,25	29,18	22,06	5,54	58,90	0,34	1,33		
			Amerikai káposztasaláta	589,93	141,13	1,96	9,31	1,57	12,15	4,08	1,20		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 18. kedd	(00540) Szakiskola Komló	V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Telj.kiörl.zsemle	1 320,00	315,78	11,66	2,86	0,76	56,76	0,32	0,58		
			Csemege szalámi	438,06	104,80	3,60	10,00	4,20	0,08	0,08	0,66		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	7 444,84	1 780,99	67,91	68,57	23,15	216,12	33,05	5,85		
2022. 01. 19. szerda	(00540) Szakiskola Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Kukoricás kenyér	1 208,00	289,00	9,50	1,00	0,00	58,30	0,10	1,20		
			Fürdői füstölt szelet	233,50	55,86	7,00	2,05	0,75	2,50	0,30	1,25		
		E	Tarhonyaleves	449,60	107,56	2,80	3,33	0,35	15,98	1,06	0,90		
			Aprópecsenye	939,03	224,65	21,54	13,72	3,52	3,52	0,34	1,00		
			Finomfőzelék	940,09	224,90	9,02	8,04	1,20	28,64	2,63	0,97		
			Teljes kiörlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		V	Bácskai rizseshús	2 806,65	671,45	29,86	24,34	4,74	82,40	0,00	1,82		
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
			Összesen:	8 093,44	1 936,23	88,31	57,78	11,89	258,64	16,50	8,62		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 20. csütörtök	(00540) Szakiskola Komló	R	Tejeskávé	785,91	188,02	8,62	3,75	2,04	29,65	15,04	0,34	 	
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	1,00	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
			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	Zöldséges zöldbableves	514,11	122,80	4,45	2,57	0,33	19,90	1,16	0,86	       	
			Csirkés carbonara	1 222,88	292,55	23,70	18,36	6,45	7,75	0,00	1,20	 	
			Spagetti	1 885,84	451,16	15,00	10,83	1,46	72,90	0,00	1,00	 	
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	1,00	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Füstölt sajt	541,31	129,50	15,20	8,80	5,45	0,10	0,10	0,75		
			Póréhagyma	61,66	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	1 194,00	285,65	9,50	1,00	0,00	57,50	0,10	1,00		
			Összesen:	7 869,93	1 882,56	93,41	54,75	17,57	249,66	26,75	5,99		
2022. 01. 21. péntek	(00540) Szakiskola Komló	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		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 21. péntek (00540) Szakiskola Komló	R	Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		Ízes sonka	300,00	71,77	8,50	4,00	0,00	0,00	0,00	1,40		
		Teljes kiőrl.kifli	1 007,38	241,00	7,40	3,60	1,70	42,00	2,60	1,20		
	E	Tárkonyos halgombóclevés	1 082,84	259,05	15,53	12,43	3,31	20,24	0,17	1,23		
		Mákos nudli	3 628,46	868,05	22,40	23,03	3,64	142,14	29,97	1,49		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	V	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,39		
		Tejkrémszelet	1 003,20	240,00	6,14	16,04	6,68	23,40	17,80	0,26		
		Összesen:	8 465,05	2 025,13	74,31	68,13	18,59	277,96	51,62	6,36		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM