



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.24. - 2022.01.30.

	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. 24. hétfő	(00540) Szakiskola Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Kapros túró	442,24	105,80	10,16	5,87	3,21	3,01	0,00	0,52		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Vizes zsemle	1 390,40	332,64	11,22	1,32	0,00	66,32	0,22	1,20		
		E	Daragaluskaleves	655,20	156,75	3,03	8,12	0,97	17,56	0,09	0,92		
			Chilis bab	2 649,03	633,74	42,87	21,21	4,44	67,05	0,07	1,04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		V	Hagymás rozmaringos csirkemáj	891,95	213,39	21,57	8,52	1,98	12,28	0,00	0,20		
			Fűszeres burgonya	1 232,93	294,96	7,55	1,98	0,24	60,22	0,00	0,57		
			Céklasaláta	159,00	38,04	1,30	0,10	0,00	8,00	7,80	0,75		
			Összesen:	8 301,89	1 986,12	104,46	48,76	11,20	274,72	18,35	5,56		
2022. 01. 25. kedd	(00540) Szakiskola Komló	R	Kakaó	663,64	158,70	8,66	3,88	2,09	21,97	8,58	0,35		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Fehér kenyér	1 194,00	285,65	9,50	1,00	0,00	57,50	0,10	1,00		
			Eidámi sajt	737,10	176,34	13,10	13,30	8,46	0,85	0,00	0,00		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 25. kedd	(00540) Szakiskola Komló	E	Tojásleves	351,85	84,17	2,98	5,12	0,81	6,44	0,00	1,03		
			Lecsós ragu	944,77	226,02	22,18	12,00	3,31	7,02	0,00	1,02		
			Bulgur	1 568,57	375,26	11,06	8,62	1,05	68,28	0,00	0,83		
			Körte	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		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		
			Ketchup	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	4,20	0,65		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,60		
			Összesen:	7 318,50	1 750,78	92,12	75,50	24,99	236,24	23,17	7,65		
2022. 01. 26. 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		
			Cigánysonka	327,39	0,00	11,30	3,55	1,22	0,20	0,00	0,56		
			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	Olasz zöldségleves	368,11	87,91	2,89	2,35	0,33	13,44	1,47	1,10		
			Főtt tojás	686,00	164,12	11,00	9,80	3,00	0,70	0,40	0,36		
			Spenót, Főtt burgonya	1 803,92	431,56	15,70	11,13	1,81	65,73	0,02	1,12		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 26.	(00540) Szakiskola Komló	E	Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
		V	Túrógombóc diós szóráttal	3 182,02	761,25	24,02	23,90	4,69	97,61	18,98	0,72	 	
			Összesen:	8 732,16	2 010,57	81,74	57,11	12,36	283,32	31,14	5,27		
2022. 01. 27. csütörtök	(00540) Szakiskola Komló	R	Tejeskávé	785,91	188,02	8,62	3,75	2,04	29,65	15,04	0,34	 	
			Teavaj	303,91	72,71	0,04	8,00	3,87	0,05	0,00	0,00		
			Fonott kalács	1 226,62	293,45	8,18	5,76	2,17	50,85	6,60	0,33	     	
		E	Karalábéleves	670,63	160,24	5,10	6,28	2,24	20,30	1,16	0,70	      	
			Borzas csirkemell	1 510,70	361,41	30,97	12,37	1,80	31,02	0,00	1,44	   	
			Gombás rizs	1 714,97	410,28	10,29	8,74	1,03	72,07	0,58	0,80	      	
			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		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Familia sonka szelet	233,50	55,60	6,00	3,00	1,25	1,20	0,20	0,00		
			Lilahagyma	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,01		
			Telj.kiörl.zsemle	1 320,00	315,78	11,66	2,86	0,76	56,76	0,32	0,58		
			Összesen:	8 339,28	1 994,57	82,36	57,98	17,06	277,82	35,79	5,30		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 28. péntek	(00540) Szakiskola Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Sajtkrém	421,50	100,84	3,93	7,64	4,10	4,07	0,00	0,59		
			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	Felesborsógulyás	287,17	68,70	12,30	2,17	2,58	0,00	0,38	1,17		
			Bociszelet	2 713,82	649,24	19,95	24,45	7,53	85,49	29,02	1,24		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	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:	6 235,30	1 491,70	58,71	43,02	18,08	218,07	71,27	4,00		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM