



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.31. - 2022.02.06.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír sav (g)	Szénhid rát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 01. 31. hétfő	(00540) Szakiskola Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Póréhagymás vajkrém	310,80	74,35	0,44	7,70	5,14	1,06	0,88	0,00		
			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	Zöldséges reszelttészta leves	408,02	97,61	2,98	2,51	0,32	15,52	0,16	1,31		
			Sertéspörkölt	732,27	175,18	23,10	8,91	4,02	0,44	0,00	0,94		
			Burgonyafőzelék	1 327,95	317,69	7,36	9,58	3,05	49,39	0,00	1,20		
			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		
			Hamburger	2 748,15	657,45	24,58	30,44	12,32	68,89	9,66	3,00		
			Összesen:	8 309,74	1 987,97	84,86	65,81	27,27	255,55	21,09	8,35		
2022. 02. 01. kedd	(00540) Szakiskola Komló	R	Kakaó	663,64	158,70	8,66	3,88	2,09	21,97	8,58	0,35		
			Teavaj	303,91	72,71	0,04	8,00	3,87	0,05	0,00	0,00		
			Mini kuglóf	1 406,25	336,42	10,22	5,34	1,97	59,63	11,72	0,75		
		E	Lebbencsleves	762,98	182,53	4,47	6,30	1,51	26,38	0,80	1,37		
			Csirkekockák négysajtos mártásban	1 541,48	368,77	33,18	19,80	6,03	14,27	0,54	1,49		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 03. csütörtök (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		
		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		
		Fehér kenyér	1 194,00	285,65	9,50	1,00	0,00	57,50	0,10	1,00		
	E	Zellerleves	635,85	152,12	4,54	6,34	2,19	18,47	1,06	1,55	      	
		Mustáros kakukkfűves sertéskaraj	1 046,36	250,32	22,23	15,01	3,65	6,28	0,44	1,37	 	
		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		
		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		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Sörretek	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,02		
		Csirkemell sonka	227,81	54,50	7,50	2,25	0,70	1,00	0,20	1,10		
		Telj.kiörl.zsemle	1 320,00	315,78	11,66	2,86	0,76	56,76	0,32	0,58		
		Összesen:	7 805,52	1 867,34	79,34	56,72	15,09	250,39	36,51	8,24		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 04. péntek	(00540) Szakiskola Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Majorannás kenőmájas	430,25	102,93	4,01	8,92	4,32	0,72	0,00	0,60		
			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	Húsgombóclevés	1 327,36	317,55	15,68	19,79	5,79	18,61	0,14	1,39		
			Mákos guba	2 432,24	581,87	19,36	17,30	5,17	85,43	27,79	0,84		
			Vanília sodó	845,26	202,22	6,48	3,50	1,72	35,93	19,01	0,26		
		V	Kifli	1 250,10	299,06	9,90	2,52	0,54	57,42	2,16	0,78		
			Pöttyös Rudi natúr	862,76	206,40	5,70	11,28	9,18	23,58	22,92	0,66		
			Összesen:	8 477,72	2 028,15	71,73	65,87	27,34	281,65	82,31	5,14		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM