



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.02.28. - 2022.03.06.

Tételes étlap 2022.02.28. - 2022.03.06.													
	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. 02. 28. hétfő	(00540) Szakiskola Komló	R	Kakaó	663,64	158,70	8,66	3,88	2,09	21,97	8,58	0,35	 	
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	401,28	96,00	6,00	7,50	2,85	1,05	0,25	1,00	   	
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,60		
		E	Kertészleves	411,99	98,37	4,52	2,15	0,30	14,82	0,74	1,05	     	
			Budapest csirkemell	1 486,54	355,63	34,82	15,86	2,79	17,87	0,00	1,52		
			Párolt rizs	1 815,15	434,25	8,16	9,60	1,12	78,23	0,64	1,19	     	
			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:	9 070,43	2 169,70	100,49	68,35	23,31	282,16	20,50	7,29			
2022. 03. 01. kedd	(00540) Szakiskola Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Körözött	36,53	8,74	0,79	0,46	0,25	0,34	0,00	0,10		
			Fehér kenyér	1 194,00	285,65	9,50	1,00	0,00	57,50	0,10	1,00		
		E	Tarhonyaleves	449,60	107,56	2,80	3,33	0,35	15,98	1,06	0,90	     	
			Vagdalt	1 641,08	392,60	16,93	26,82	7,55	12,19	0,05	1,11	   	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 03. 01. kedd	(00540) Szakiskola Komló	E	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	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Zala felvágott	363,66	87,00	6,00	6,50	2,75	1,10	0,15	1,14		
			Póréhagyma	61,66	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	0,00	0,01		
			Vizes zsemle	1 390,40	332,64	11,22	1,32	0,00	66,32	0,22	1,20		
			Összesen:	7 505,34	1 795,54	61,89	58,25	15,37	239,12	21,74	6,95		
2022. 03. 02. szerda	(00540) Szakiskola Komló	R	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Teljes kiőrl.kakaós csiga	687,61	164,50	2,80	6,40	3,30	24,05	10,05	0,26	 	
		E	Zellerkrémleves	631,35	151,04	4,59	5,83	0,94	19,32	0,80	1,01	      	
			Afrikai harcsapörkölt	752,45	180,01	18,18	9,72	0,85	4,70	0,00	1,00		
			Ecetes almapaprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	0,60	 	
			Tészta köret	1 819,07	435,18	11,96	10,35	0,85	70,72	0,00	0,79	 	
		V	Gyros, Tsatsiki, Petr.burgonya	2 257,32	540,03	34,92	16,71	3,91	60,15	0,00	2,06		
			Összesen:	6 864,25	1 642,16	82,39	53,36	11,89	201,58	11,85	6,06		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 03. 03. csütörtök	(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		
			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		
			Kifli	1 250,10	299,06	9,90	2,52	0,54	57,42	2,16	0,78		
		E	Meggyleves	799,21	191,20	4,49	1,55	0,57	38,51	17,98	0,60		
			Sertésborda parasztosan	2 329,07	557,19	29,18	22,06	5,54	58,90	0,34	1,33		
			Céklasaláta	159,00	38,04	1,30	0,10	0,00	8,00	7,80	0,75		
		V	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		
			Eidámi sajt	737,10	176,34	13,10	13,30	8,46	0,85	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,60		
			Savanyú káposzta	33,26	7,96	0,44	0,08	0,04	1,36	0,00	0,36		
			Összesen:	7 360,53	1 760,88	74,83	54,05	18,91	235,44	48,56	4,67		
2022. 03. 04. péntek	(00540) Szakiskola Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Snidlinges májas	649,99	155,50	4,10	14,85	5,55	1,85	1,35	0,83		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 03. 04. péntek (00540) Szakiskola Komló	R	Teljes kiőrl.kifli	1 007,38	241,00	7,40	3,60	1,70	42,00	2,60	1,20		
	E	Pulykaraguleves	857,03	205,03	17,48	7,68	1,48	16,15	0,17	1,41		
		Mákos nudli	3 628,46	868,05	22,40	23,03	3,64	142,14	29,97	1,49		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	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:	7 801,61	1 866,40	63,95	55,36	15,64	280,53	75,66	5,34		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM