



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.06.06. - 2022.06.12.

	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. 06. 07. kedd	(00540) Szakiskola Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			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	0,90		
		E	Meggyleves	799,21	191,20	4,49	1,55	0,57	38,51	17,98	0,60		
			Borsos tokány	1 140,68	272,89	22,39	17,92	5,35	5,13	0,18	0,99		
			Tészta köret	1 819,07	435,18	11,96	10,35	0,85	70,72	0,00	0,79		
			Káposzta saláta	236,62	56,61	1,82	0,26	0,03	11,40	5,00	1,02		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Főtt bécsi rudacska	1 145,32	274,00	13,00	25,00	7,70	0,00	0,00	2,10		
			Ketchup	134,18	32,10	0,36	0,12	0,02	7,20	6,30	0,54		
			Fehér kenyér	1 194,00	285,65	9,50	1,00	0,00	57,50	0,10	1,50		
			Összesen:	8 293,89	1 984,18	79,94	64,64	16,68	260,84	49,86	8,63		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 06. 08. szerda	(00540) Szakiskola Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,16		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007,38	241,00	7,40	3,60	1,70	42,00	2,60	1,20		
		E	Fokhagymakrém leves	680,69	162,85	5,02	7,71	2,79	18,14	1,88	1,42		
			Harcás zöldséges bulgur fűstölt sajttal	2 362,88	525,77	38,42	13,83	4,48	77,53	0,76	3,39		
			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	2 517,89	602,37	25,83	24,96	13,31	68,55	1,60	1,71		
			Összesen:	7 874,32	1 844,31	88,81	60,05	27,92	250,31	17,47	8,26		
2022. 06. 09. csütörtök	(00540) Szakiskola Komló	R	Kakaó	663,64	158,70	8,66	3,88	2,09	21,97	8,58	0,35		
			Mini kuglóf	1 406,25	336,42	10,22	5,34	1,97	59,63	11,72	0,75		
		E	Zöldséges reszeltészta leves	408,02	97,61	2,98	2,51	0,32	15,52	0,16	1,31		
			Rakott kelkáposzta	2 191,13	524,19	26,57	32,61	10,98	30,49	1,55	2,06		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Paprikás szalámi	470,67	112,60	4,08	8,60	3,96	0,76	0,08	0,80		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 06. 10. péntek	2022. 06. 09. (00540) Szakiskola Komló	V	Zöldhagyma	54,00	12,92	0,73	0,08	0,01	2,94	0,00	0,02		
			Kukoricás kenyér	1 191,30	285,00	9,60	1,00	0,00	59,00	0,00	1,20		
			Összesen:	7 271,01	1 739,40	69,14	56,54	20,00	229,41	32,28	7,07		
	(00540) Szakiskola Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Sonkás sajtkrém	346,94	83,00	5,75	6,00	3,72	1,50	1,50	0,40		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Telj.kiörl.zsemle	1 320,00	315,78	11,66	2,86	0,76	56,76	0,32	0,58		
		E	Gulyásleves	1 096,40	262,16	16,43	9,96	2,34	25,85	0,67	1,45		
			Aranygaluska	2 428,89	581,07	15,49	25,05	5,10	72,99	14,99	0,54		
			Vanília sodó	844,64	202,07	6,48	3,50	1,85	35,93	19,01	0,25		
			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		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Összesen:	7 438,55	1 779,41	64,47	52,43	16,79	262,99	76,98	3,28		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM