



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.06.13. - 2022.06.19.

	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. 13. hétfő	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tejbedara, Fahéjas szórát	2 173,43	519,96	14,46	4,98	2,45	103,71	54,15	0,80		
		T	Tejeskávét	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
			Zöldhagymás sajtkrém	272,54	65,20	4,60	4,56	2,84	1,44	1,44	0,32		
			Teljes kiőrlésű kenyér	778,32	186,20	6,86	1,68	0,42	33,74	0,21	0,63		
		E	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	560,93	134,19	4,86	5,33	1,41	16,45	1,09	1,04		
			Szezámós rántott csirkemell	2 073,48	496,05	38,06	24,43	3,37	30,08	0,45	1,44		
			Burgonyapüré	811,55	194,15	5,34	1,43	0,83	38,61	3,19	2,37		
			Uborka saláta	158,61	37,95	1,48	0,14	0,00	7,65	5,00	0,83		
		U	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Tejkrémszelet	501,60	120,00	3,07	8,02	3,34	11,70	8,90	0,13		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Hamburger	2 746,24	657,00	24,31	30,44	12,34	68,89	11,78	2,89		
			Összesen:	11 003,47	2 632,41	110,71	84,44	28,63	351,61	108,19	10,73		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 06. 14. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Zala felvágott	363,66	87,00	6,00	6,50	2,75	1,10	0,15	1,14		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Kukoricás kenyér	1 072,17	256,50	8,64	0,90	0,00	53,10	0,00	1,08		
		T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Ízesített szívósál	125,09	0,00	0,22	1,33	0,15	4,15	0,00	0,01		
			Kakaós foszlós kalács	1 186,70	283,90	6,68	8,35	3,76	44,26	11,36	0,77		
		E	Tojásleves	351,85	84,17	2,98	5,12	0,81	6,44	0,00	1,03		
			Vadas tokány	1 225,69	293,23	23,06	17,80	5,90	9,75	3,27	1,08		
			Spagetti	1 655,16	395,97	13,50	8,63	1,19	65,61	0,00	0,88		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
		U	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		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 06. 14. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	V	Körözött	349,51	83,61	7,62	4,63	2,90	2,67	1,45	1,04			
			Paprika Kaliforniai	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00			
			Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,90	0,00	51,75	0,09	1,35			
			Összesen:	9 686,91	2 287,49	97,93	69,90	24,53	315,81	36,48	9,66			
	2022. 06. 15. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
				Kakaós csiga	1 437,92	344,00	5,50	14,80	8,00	46,50	15,20	0,50		
			T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27		
				Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	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		
				Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72		
			E	Csontleves cézmetélttel	370,43	88,62	3,70	2,03	0,03	13,69	0,83	1,80		
				Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	2 756,75	659,51	22,98	25,78	7,63	83,06	23,96	1,86		
				Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
U	Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04					
	Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33					
	Összesen:	8 190,44	1 959,43	69,08	63,07	25,89	275,63	63,65	6,58					



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM