



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.06.13. - 2022.06.19.

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	(00540) Szakiskola Komló	R	Tejeskávét	785,38	187,89	8,68	3,78	2,04	29,42	14,99	0,34	 	
			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		
			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	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		
		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:	8 867,22	2 121,35	99,35	75,61	23,66	252,18	46,96	11,00		
2022. 06. 14. kedd	(00540) Szakiskola Komló	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Sárgabarack lekvár	255,82	61,20	0,18	0,03	0,00	14,40	14,40	0,00		
			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	 	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 06. 14. kedd	(00540) Szakiskola Komló	E	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					
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00					
			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					
			Telj.kiörl.zsemle	1 320,00	315,78	11,66	2,86	0,76	56,76	0,32	0,58					
			Összesen:	7 261,81	1 737,25	75,30	51,61	17,37	235,31	40,79	5,71					
2022. 06. 15. szerda	(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					
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04					
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00					
			Kukoricás kenyér	1 191,30	285,00	9,60	1,00	0,00	59,00	0,00	1,20					
		E	Csontleves cércnametélttel	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 kiörlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54					
		V	Rostonhal	552,68	132,22	15,27	7,32	1,48	0,03	0,01	0,67					



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 06. 15	(00540 ,	V	Joghurtos kukoricasaláta	1 619,36	387,39	14,41	9,83	14,30	63,74	2,24	2,17		
			Összesen:	7 685,47	1 838,61	78,14	53,40	25,35	260,06	37,23	8,42		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM