



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.07. - 2022.11.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 11. 07. hétfő	(00619) Szakiskola laktózmentes Komló	R	Kakaó	663,64	158,70	8,66	3,88	2,09	21,97	8,58	0,35	 	
			Vajkrém laktózmentes	70,73	16,92	0,11	1,76	0,00	0,14	0,00	0,00		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007,38	241,00	7,40	3,60	1,70	42,00	2,60	1,20		
		E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	529,14	126,59	4,01	5,34	0,57	15,53	1,32	0,82		
			Halpökrölt (TEJMENTES)	790,93	189,22	16,21	10,70	1,84	5,80	0,27	0,77	  	
			Bulgur	1 641,50	392,70	12,29	6,90	0,87	75,87	0,00	0,83		
			Uborka saláta	158,61	37,95	1,48	0,14	0,00	7,65	5,00	0,15		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
		V	Túrós metélt (laktózmentes)	2 135,66	510,92	14,07	10,89	0,74	86,26	14,99	0,20	   	
			Összesen:	7 211,29	1 725,12	64,95	43,53	7,83	266,42	32,76	4,33		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 08. kedd	(00619) Szakiskola laktózzmentes Komló	R	Laktózzmentes tej	459,80	110,00	7,50	3,75	2,50	11,75	11,75	0,33		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Tavaszi szelet	528,77	126,50	4,75	11,00	4,05	2,15	1,10	0,83		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Vizes zsemle	1 390,40	332,64	11,22	1,32	0,00	66,32	0,22	1,20		
		E	Tojásleves	365,66	87,48	3,25	5,36	0,87	6,46	0,00	0,55		
			Finomfőzelék	940,02	224,88	9,02	8,04	1,20	28,65	2,65	1,06		
			Aprópecsenye	939,03	224,65	21,54	13,72	3,52	3,52	0,34	1,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Geszti Eszti	383,72	91,80	1,02	3,15	2,85	14,31	8,52	0,03		
		V	Tea (citrusmentes)	168,15	40,23	0,02	0,01	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Lilahagyma	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	1 194,00	285,65	9,50	1,00	0,00	57,50	0,10	1,50		
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
			Sajtkrém laktózzmentes	277,55	66,40	4,68	4,72	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	7 607,57	1 820,01	79,92	54,91	15,66	243,15	34,87	7,09		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 09. szerda (00619) Szakiskola laktózmentes Komló	R	Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
		Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
		Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		Laktózmentes tej	459,80	110,00	7,50	3,75	2,50	11,75	11,75	0,33		
		Vizes zsemle	1 390,40	332,64	11,22	1,32	0,00	66,32	0,22	1,20		
	E	Zöldséges zellerleves	449,67	107,38	3,41	2,51	0,32	17,11	0,10	0,95		
		Párolt rizs	1 583,64	378,86	7,20	7,70	0,90	69,75	0,00	1,19		
		Budapest sertésragu	1 255,82	300,44	27,94	14,84	3,64	13,27	0,23	1,13		
	V	Erdélyi rakott káposzta (tejmentes)	1 978,05	473,22	19,16	31,94	9,24	26,66	0,27	2,99		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
Összesen:			8 168,70	1 954,05	88,23	70,42	18,80	235,26	12,79	8,55		
2022. 11. 10. csütörtök (00619) Szakiskola laktózmentes Komló	R	Laktózmentes tej	459,80	110,00	7,50	3,75	2,50	11,75	11,75	0,33		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		Csemege szalámi	438,06	104,80	3,60	10,00	4,20	0,08	0,08	0,66		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 10. csütörtök	Szakiskola laktószentes Komló (00619)	R	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	1 194,00	285,65	9,50	1,00	0,00	57,50	0,10	1,50		
		E	Zöldséges zöldbableves	485,74	116,01	4,17	2,53	0,32	18,67	0,17	0,89		
			Sült csirkemell	748,14	178,98	27,42	6,70	0,91	2,06	0,26	1,00		
			Petrezselymes burgonya	1 099,68	263,08	6,86	1,48	0,17	54,25	0,00	0,42		
			Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		V	Tea (citrusmentes)	168,15	40,23	0,02	0,01	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Szendvics sonka	267,52	64,00	7,50	3,00	1,25	1,80	1,05	1,35		
			Telj.kiörl.zsemle	1 320,00	315,78	11,66	2,86	0,76	56,76	0,32	0,58		
			Narancs	138,49	33,13	0,48	0,16	0,00	6,80	0,00	0,01		
			Összesen:	7 435,25	1 778,57	85,80	35,65	11,03	268,28	30,09	8,23		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 11. péntek (00619) Szakiskola laktózzmentes Komló	R	Tea (citrusmentes)	168,15	40,23	0,02	0,01	0,00	9,99	9,99	0,00		
		Kenőmájas	536,50	127,74	5,00	11,15	5,40	0,85	0,00	0,75		
		Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,90		
		Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	E	Húsgombóclevés	1 321,86	316,23	15,61	19,77	5,78	18,41	0,00	1,69		
		Pogácsa (TEJMENTES)	1 961,08	469,16	13,88	10,24	2,56	80,77	1,48	1,83		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	V	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		Pöttyös Rudi Laktózzmentes	908,00	217,22	5,80	10,80	8,80	24,00	22,00	0,06		
		Összesen:	6 595,33	1 577,22	52,21	54,91	23,14	213,22	33,77	5,30		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!