



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.14. - 2022.11.20.

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. 11. 14. hétfő (00619) Szakiskola laktómentes Komló	R Kakaó (TEJMENTES)	627,09	150,02	0,49	2,75	0,40	30,85	15,25	0,04		
	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		
	Párizsi felvágott	443,08	106,00	5,50	9,00	3,40	0,60	0,20	0,83		
	Vizes zsemle	1 390,40	332,64	11,22	1,32	0,00	66,32	0,22	1,20		
	E Daragaluskaleves	675,99	161,72	3,28	8,14	0,97	18,43	0,00	0,95		
	Magyaros burgonyafőzelék	1 128,19	269,90	6,37	5,22	0,58	48,30	0,00	1,20		
	Sertéspörkölt	1 105,29	264,42	23,85	16,44	4,02	4,88	0,22	0,93		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
	V Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	Darásmetélt	2 845,85	680,82	19,70	17,82	2,20	109,60	0,00	1,80		
	Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
	Sárgabarack dzsem	124,56	29,80	0,09	0,00	0,00	7,32	6,58	0,00		
	Összesen:	9 365,98	2 240,66	77,12	63,53	12,25	332,43	32,66	7,55		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 15. kedd	(00619) Szakiskola laktózmentes Komló	R	Tea (citrusmentes)	168,15	40,23	0,02	0,01	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Körözött (laktózmentes)	109,90	26,29	2,09	1,23	0,00	1,70	0,00	0,30		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,90		
		E	Zöldborsóleves	620,42	148,23	6,45	3,07	0,38	23,13	0,10	0,60		
			Zöldséges csirkés penne (tejmentes)	2 147,50	513,76	39,67	9,71	2,34	68,56	0,20	1,27		
			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		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Füstölt ínyenc sonka	213,50	51,08	8,20	1,15	0,45	1,75	0,20	1,10		
			Fehér kenyér	1 194,00	285,65	9,50	1,00	0,00	57,50	0,10	1,50		
			Savanyú káposzta	33,26	7,96	0,44	0,08	0,04	1,36	0,00	0,36		
			Összesen:	6 258,48	1 497,07	77,73	23,93	7,26	237,73	29,44	6,14		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 16. szerda (00619) Szakiskola laktózmentes Komló	R	Laktózmentes tej	459,80	110,00	7,50	3,75	2,50	11,75	11,75	0,33		
		Halkrém	693,88	166,00	7,24	15,20	3,32	0,04	0,04	0,48		
		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	Csontleves	349,00	83,49	3,50	2,00	0,02	12,74	0,00	1,69		
		Vagdalt szelet	1 362,65	325,99	16,17	21,97	6,89	15,11	0,11	1,05		
		Babfőzelék (TEJMENTES)	1 410,93	337,54	17,34	7,42	0,86	49,95	0,00	1,20		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
	V	Fokhagymás csirkemáj	878,07	210,07	20,69	11,17	2,30	6,44	0,00	0,96		
		Párolt rizs	1 583,64	378,86	7,20	7,70	0,90	69,75	0,00	1,19		
		Ecetes almapaprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	0,60		
		Összesen:	9 190,86	2 198,77	98,82	72,61	17,15	280,49	13,30	9,24		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 17. csütörtök	Szakiskola laktózmentes Komló (00619)	R	Tea (citrusmentes)	168,15	40,23	0,02	0,01	0,00	9,99	9,99	0,00		
			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		
			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	Paradicsom leves	911,58	218,08	3,72	5,32	0,64	39,07	24,23	0,91		
			Tavaszi rizseshús	2 319,01	554,79	26,79	14,38	3,22	78,75	0,00	2,13		
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
		V	Tea (citrusmentes)	168,15	40,23	0,02	0,01	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
			Gouda sajt	597,41	142,92	9,98	10,98	6,15	0,89	0,00	0,82		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	1 194,00	285,65	9,50	1,00	0,00	57,50	0,10	1,50		
			Összesen:	6 975,51	1 668,78	66,69	42,12	12,80	249,37	46,57	7,54		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 18. péntek (00619) Szakiskola laktózzmentes Komló	R	Tea (citrusmentes)	168,15	40,23	0,02	0,01	0,00	9,99	9,99	0,00		
		Főtt bécsi rudacska	572,66	137,00	6,50	12,50	3,85	0,00	0,00	1,05		
		Ketchup	134,18	32,10	0,36	0,12	0,02	7,20	6,30	0,54		
		Telj.kiörl.zsemle	1 320,00	315,78	11,66	2,86	0,76	56,76	0,32	0,58		
	E	Palócleves (TEJMENTES)	1 120,74	268,12	16,93	10,90	2,39	24,87	0,11	1,66		
		Kakaós csiga (TEJMENTES)	2 680,71	641,32	13,81	11,03	1,50	120,76	40,64	0,58		
		Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
	V	Gyümölcsjoghurt laktózzmentes	1 141,14	273,00	7,80	8,10	0,00	42,00	0,00	0,00		
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		Összesen:	8 009,86	1 916,23	63,01	46,42	8,52	304,34	57,47	5,01		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!