



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.21. - 2022.11.27.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 11. 21. hétfő	(00619) Szakiskola laktómentes Komló	R	Tea (citrusmentes)	168,15	40,23	0,02	0,01	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Szendvics sonka	267,52	64,00	7,50	3,00	1,25	1,80	1,05	1,35		
			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		
		E	Köménymaglevés	830,92	198,13	1,89	3,65	0,37	38,97	0,00	1,18		
			Húspogácsa (TEJMENTES)	1 567,25	374,94	17,47	25,52	7,59	17,92	0,21	1,20		
			Tökfőzelék (TEJMENTES)	1 144,33	273,76	5,77	10,40	1,11	38,83	1,65	1,05		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		V	Tea (citrusmentes)	168,15	40,23	0,02	0,01	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Sertéspörkölt	1 105,29	264,42	23,85	16,44	4,02	4,88	0,22	0,93		
			Tészta köret	1 857,42	444,36	13,00	7,77	1,23	80,00	1,10	0,70		
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
			Összesen:	9 203,77	2 201,20	86,24	70,70	16,23	297,50	26,41	9,51		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 22. kedd	Szakiskola laktózmentes Komló (00619)	R	Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Kakaó (TEJMENTES)	627,09	150,02	0,49	2,75	0,40	30,85	15,25	0,04		
			Kockasajt laktózmentes	459,80	110,00	4,00	10,60	7,00	0,00	0,00	0,70		
			Vizes zsemle	1 390,40	332,64	11,22	1,32	0,00	66,32	0,22	1,20		
		E	Sült csirkecombfilé (tejmentes)	55,16	13,20	1,52	0,69	0,12	0,11	0,02	0,07		
			Hagymás törtburgonya	1 256,54	300,61	6,73	6,11	0,70	53,32	0,00	0,23		
			Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Alpro növényi desszert vaniliás 100 g	355,30	85,00	3,20	1,90	0,40	13,60	10,70	0,14		
			Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00		
		V	Tea (citrusmentes)	168,15	40,23	0,02	0,01	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Füst ízesítésű párizsi	455,00	108,85	5,50	9,50	3,90	0,60	0,20	1,10		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,90		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 23. szerda	00619	V	Póréhagyma	61,66	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	0,00	0,01		
			Összesen:	7 247,22	1 733,36	50,27	37,38	13,43	290,69	54,01	5,78		
2022. 11. 23. szerda	(00619)	R	Laktózmentes 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		
			Sárgabarack dzsem	186,85	44,70	0,13	0,01	0,00	10,98	9,87	0,00		
			Vizes zsemle	1 390,40	332,64	11,22	1,32	0,00	66,32	0,22	1,20		
		E	Fejtett bableves (TEJMENTES)	794,56	190,09	7,11	5,20	0,62	28,36	0,18	1,14		
			Mexikói rizs	1 767,22	422,78	9,18	8,77	1,00	76,00	0,00	0,80		
			Mustáros halragu (tejmentes)	61,00	14,59	1,31	0,75	0,13	0,54	0,07	0,04		
			Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
		V	Fűszeres sertésszelet	1 103,01	263,88	24,14	15,50	3,92	6,60	0,14	1,09		
			Petrezselymes burgonya	1 099,68	263,08	6,86	1,48	0,17	54,25	0,00	0,42		
			Ecetes almapaprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	0,60		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Összesen:	7 997,28	1 913,23	75,07	39,80	9,01	305,63	23,43	6,21		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 24. csütörtök	Szakiskola laktózmentes Komló (00619)	R	Laktózmentes tej	459,80	110,00	7,50	3,75	2,50	11,75	11,75	0,33		
			Magyaros vajkrém laktózm.	316,01	75,60	0,50	7,80	0,00	0,74	0,00	0,00		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Vizes zsemle	1 390,40	332,64	11,22	1,32	0,00	66,32	0,22	1,20		
		E	Zöldséges burgonyaleves	668,58	159,95	4,40	3,42	0,41	27,38	0,05	1,10		
			Tarhonya köret	1 927,59	461,15	13,00	9,63	1,45	80,00	1,10	1,00		
			Lecsós csirkemáj	871,74	208,55	21,10	9,39	2,08	9,55	0,36	1,33		
		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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,90		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Trappista sajt (laktózmentes)	535,04	128,00	9,60	9,60	6,40	0,80	0,80	0,80		
			Összesen:	7 597,67	1 817,64	77,98	49,48	14,08	257,97	24,61	6,76		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 25. péntek (00619) Szakiskola laktózzmentes Komló	R	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		
		Gépsonka	244,53	58,50	7,65	2,25	0,90	1,90	0,15	1,20		
		Telj.kiörl.zsemle	1 320,00	315,78	11,66	2,86	0,76	56,76	0,32	0,58		
		Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	E	Sertésraguleves	957,49	229,07	17,67	10,34	2,40	15,90	0,00	1,40	  	
		Burgonyás tészta	2 486,88	594,95	18,26	11,81	1,55	102,48	0,27	1,00	 	
		Uborka saláta	158,61	37,95	1,48	0,14	0,00	7,65	5,00	0,15		
		Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	V	Pöttyös Rudi Laktózzmentes	908,00	217,22	5,80	10,80	8,80	24,00	22,00	0,06	    	
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
	Összesen:		7 255,11	1 735,67	68,99	41,21	15,01	264,56	37,88	5,09		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!