



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.12.05. - 2022.12.11.

	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. 12. 05. hétfő	(00619) Szakiskola laktózmentes Komló	R	Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Kakaó (LAKTÓZMENTES)	595,74	142,52	7,74	4,00	2,65	18,85	18,75	0,35		
			Sajtkrém laktózmentes	277,55	66,40	4,68	4,72	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		
			Sült csirkemell	748,14	178,98	27,42	6,70	0,91	2,06	0,26	1,00		
			Színesfőzelék (TEJMENTES)	1 308,22	312,97	8,55	15,63	1,09	33,50	3,65	1,09		
			Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		V	Fokhagymás csirkemáj	878,07	210,07	20,69	11,17	2,30	6,44	0,00	0,96		
			Petrezselymes burgonya	1 099,68	263,08	6,86	1,48	0,17	54,25	0,00	0,42		
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
			Összesen:	7 760,39	1 856,56	97,97	52,34	8,35	239,70	24,96	7,12		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 06. kedd	Szakiskola laktózmentes Komló (00619)	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		
			Zala felvágott	322,70	77,20	5,20	6,00	2,16	0,60	0,08	0,66		
			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	Meggy leves	799,21	191,20	4,49	1,55	0,57	38,51	17,98	0,60		
			Rántott hal (tejmentes)	1 491,08	356,72	20,42	17,47	2,77	27,83	1,28	0,97	 	
			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		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Gála csemege karaj	167,20	40,00	6,40	1,20	0,48	0,88	0,20	1,24		
			Savanyú káposzta	33,26	7,96	0,44	0,08	0,04	1,36	0,00	0,36		
			Fehér kenyér	1 194,00	285,65	9,50	1,00	0,00	57,50	0,10	1,50		
			Összesen:	7 088,96	1 695,93	72,13	36,19	9,61	260,86	47,90	7,78		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 07. szerda (00619) Szakiskola laktózzmentes 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		
		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		
		Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
	E	Daragalus kaleves	675,99	161,72	3,28	8,14	0,97	18,43	0,00	0,95		
		Vagdalt szelet	1 362,65	325,99	16,17	21,97	6,89	15,11	0,11	1,05		
		Kelkáposztafőzelék	1 124,67	269,06	9,13	8,28	0,91	38,82	0,00	0,93		
		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	Tejberizs kakaós szórattal (TEJMENTES)	2 600,38	622,10	7,45	3,57	0,79	139,05	61,22	0,59		
		Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
		Összesen:	8 363,93	2 000,93	58,65	52,36	12,06	315,35	71,82	5,15		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 08. csütörtök	Szakiskola laktózmentes Komló (00619)	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Paprika Kaliforniai	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
			Vizes zsemle	1 390,40	332,64	11,22	1,32	0,00	66,32	0,22	1,20		
			Kockasajt laktózmentes	459,80	110,00	4,00	10,60	7,00	0,00	0,00	0,70		
		E	Zellerkrémleves (TEJMENTES)	587,79	140,62	2,74	5,45	0,57	19,55	1,32	0,95		
			Húsos tészta (TEJMENTES)	3 064,37	733,10	29,06	33,01	8,29	79,18	3,55	1,34		
			Geszti Eszti	383,72	91,80	1,02	3,15	2,85	14,31	8,52	0,03		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Főtt bécsi rudacska	572,66	137,00	6,50	12,50	3,85	0,00	0,00	1,05		
			Mustár	144,00	34,45	1,50	1,80	0,12	2,70	1,35	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,90		
			Összesen:	8 128,72	1 944,67	67,04	70,51	23,29	252,99	35,24	6,17		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 09. péntek (00619) Szakiskola laktózzmentes Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
		Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
		Telj.kiörl.zsemle	1 320,00	315,78	11,66	2,86	0,76	56,76	0,32	0,58		
		Tavaszi szelet	423,02	101,20	3,80	8,80	3,24	1,72	0,88	0,66		
	E	Májgaluska leves	1 030,46	246,52	18,23	7,87	1,57	25,05	0,29	1,31		
		Meggyes pite (TEJMENTES)	2 711,31	648,64	11,20	19,63	8,41	106,36	31,52	0,93		
	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:	7 050,43	1 686,69	52,41	51,14	23,09	248,27	65,02	3,64		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!