



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.12.12. - 2022.12.18.

	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. 12. hétfő	(00619) Szakiskola laktózmentes Komló	R	Laktózmentes tej	459,80	110,00	7,50	3,75	2,50	11,75	11,75	0,33		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
			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		
			Gépsonka	195,62	46,80	6,12	1,80	0,72	1,52	0,12	0,96		
		E	Fehérbabfőzelék (tejmentes)	1 507,44	360,63	19,53	6,59	0,77	55,37	0,00	1,20		
			Köménymaglevés	830,92	198,13	1,89	3,65	0,37	38,97	0,00	1,18		
			Csirkepörkölt	870,44	208,24	20,25	11,43	1,85	4,44	0,22	1,13		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		V	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Darásmetélt	2 845,85	680,82	19,70	17,82	2,20	109,60	0,00	1,80		
			Sárgabarack dzsem	124,56	29,80	0,09	0,00	0,00	7,32	6,58	0,00		
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Összesen:	9 103,90	2 177,31	91,30	49,92	9,39	333,10	28,98	8,74		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 13. kedd (00619) Szakiskola laktómentes Komló	R	Kakaó (LAKTÓZMENTES)	595,74	142,52	7,74	4,00	2,65	18,85	18,75	0,35		
		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		
		Telj.kiörl.zsemle	1 320,00	315,78	11,66	2,86	0,76	56,76	0,32	0,58		
	E	Zöldséges karfiollevés	446,58	106,84	3,85	3,00	0,36	15,92	0,00	0,79		
		Zöldséges sertésragu	1 169,21	279,71	23,91	15,75	3,74	10,13	0,00	1,27		
		Párolt rizs	1 583,64	378,86	7,20	7,70	0,90	69,75	0,00	1,19		
		Geszti Eszti	383,72	91,80	1,02	3,15	2,85	14,31	8,52	0,03		
	V	Rostos almalé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		Lilahagyma	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,01		
		Füstölt ínyenc sonka	170,80	40,86	6,56	0,92	0,36	1,40	0,16	0,88		
		Kukoricás kenyér	1 191,30	285,00	9,60	1,00	0,00	59,00	0,00	1,20		
		Összesen:	7 812,72	1 869,05	78,10	46,34	13,76	278,94	27,81	6,57		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 14. 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	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
		Trappista sajt (laktózzmentes)	535,04	128,00	9,60	9,60	6,40	0,80	0,80	0,80		
		Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		Kukoricás kenyér	1 191,30	285,00	9,60	1,00	0,00	59,00	0,00	1,20		
	E	Csontleves	349,00	83,49	3,50	2,00	0,02	12,74	0,00	1,69		
		Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	2 743,00	656,22	22,85	25,76	7,62	82,44	23,42	1,78		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
	V	Sült csirkecomb	801,32	191,70	23,12	10,40	1,97	1,18	0,00	1,25		
		Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
		Zöldséges bulgur	1 781,70	392,37	13,79	8,84	1,08	77,96	0,00	2,08		
		Összesen:	8 693,34	2 045,86	90,20	61,54	18,07	292,64	40,63	10,18		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 15. csütörtök	Szakiskola laktózmentes Komló (00619)	R	Laktózmentes tej	467,16	111,76	7,62	3,81	2,54	11,94	11,94	0,33		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Párizsi felvágott	354,46	84,80	4,40	7,20	2,72	0,48	0,16	0,66		
			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	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00		
			Tarhonyás hús	2 782,47	665,66	35,75	20,08	4,69	84,53	1,32	0,73		
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
		V	Körözött (laktózmentes)	109,90	26,29	2,09	1,23	0,00	1,70	0,00	0,30		
			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		
			Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Összesen:	6 938,52	1 659,49	72,76	37,50	10,87	250,67	36,47	4,97		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 16. péntek (00619) Szakiskola laktózzmentes Komló	R	Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
		Telj.kiörl.zsemle	1 320,00	315,78	11,66	2,86	0,76	56,76	0,32	0,58		
		Vajkrém laktózzmentes	70,73	16,92	0,11	1,76	0,00	0,14	0,00	0,00		
		Laktózzmentes tej	459,80	110,00	7,50	3,75	2,50	11,75	11,75	0,33		
	E	Gulyásleves	1 098,55	262,81	16,40	9,99	2,34	26,13	0,21	1,47		
		Tejberizs kakaós szórattal (TEJMENTES)	2 600,38	622,10	7,45	3,57	0,79	139,05	61,22	0,59		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,30		
	V	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		Gyümölcsjoghurt laktózzmentes	1 141,14	273,00	7,80	8,10	0,00	42,00	0,00	0,00		
		Összesen:	7 760,59	1 856,59	59,15	31,25	6,39	326,77	73,63	3,89		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!