ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.10. - 2021.05.16.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 10. hétfő	(00540) Szakiskola Komló	**R**	Kakaó	663,64	158,70	8,66	2,09	21,97	8,58	0,35		
			Sonkás sajtkrém	346,94	83,00	5,75	3,72	1,50	1,50	0,40		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Kukoricás kenyér	1 208,00	289,00	9,50	0,00	58,30	0,10	1,20		
		E	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	563,10	134,71	4,87	0,99	16,43	1,06	0,92		
			Csirkemell cornflakes bundában	1 631,39	390,28	34,60	2,36	19,80	0,00	1,25		
			Burgonyapüré	807,95	192,37	5,50	0,83	37,95	3,30	0,00		
			Vitamin saláta	263,34	63,00	1,63	0,02	13,39	6,99	0,85		
		V	Erdélyi rakott káposzta	2 248,41	537,90	20,62	12,33	28,86	0,00	2,88		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Összesen:	8 432,66	2 016,40	97,49	22,70	228,32	21,71	8,21		
2021. 05. 11. kedd	(00540) Szakiskola Komló	**R**	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Mini kuglóf	1 406,25	336,42	10,22	1,97	59,63	11,72	0,75		
		E	Gombaleves	515,05	123,22	5,86	0,41	17,02	1,06	1,07		
			Zöldséges rakott karaj	1 329,86	318,15	31,65	7,78	6,52	0,00	1,52		
			Párolt rizs	1 807,95	432,52	8,18	1,12	77,80	0,22	1,19		

ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 11. kedd	(00540) Szakiskola Komló	**E**	Csokoládés müzliszelet	330,96	79,18	1,20	0,00	12,20	4,20	0,00	
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00	
			Kőrözött	365,34	87,40	7,87	2,51	3,44	0,00	1,01	
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,00	0,68	0,00	0,01	
			Telj.kiőrl.zsemle	1 320,00	315,78	11,66	0,76	56,76	0,32	0,58	
			Összesen:	7 783,47	1 862,06	85,94	16,59	257,46	27,51	6,46	
2021. 05. 12. szerda	(00540) Szakiskola Komló	**R**	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00	
			Kockasajt	385,48	92,22	3,20	0,00	4,24	2,44	0,36	
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,02	1,60	0,00	0,01	
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	0,60	48,20	0,30	0,60	
		E	Zöldséges karalábéleves	539,88	128,96	4,11	0,45	19,88	1,16	0,92	
			Halfilé bakonyi módra	1 163,69	278,39	20,06	4,82	9,85	0,00	1,36	
			Bulgur	1 568,57	375,26	11,06	1,05	68,28	0,00	0,83	
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00	
			Hamburger	2 916,27	697,67	25,78	12,23	76,07	9,46	3,12	
			Összesen:	8 201,22	1 961,81	75,53	19,17	254,04	33,34	7,21	

ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 13. csütörtök	(00540) Szakiskola Komló	**R**	Tejbedara, Fahéjas szórat	2 173,43	519,96	14,46	2,45	103,71	54,15	0,80	
		E	Lebbencsleves	762,98	182,53	4,47	1,51	26,38	0,80	1,37	
			Rakott karfiol	2 192,02	524,41	23,09	10,75	30,28	0,00	1,41	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36	
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00	
			Bécsi rudacska	68,72	16,44	7,80	4,62	0,00	0,00	1,26	
			Ketchup	136,08	32,56	0,63	0,00	7,20	4,20	0,65	
			Fehér kenyér	1 194,00	285,65	9,50	0,00	57,50	0,10	1,00	
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04	
			Összesen:	7 726,63	1 848,49	67,27	19,69	283,51	69,42	6,89	
2021. 05. 14. péntek	(00540) Szakiskola Komló	**R**	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00	
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	1,24	0,24	0,00	0,14	
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05	
			Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,00	0,88	0,00	0,06	
			Teljes kiőrl.kifli	919,60	220,00	7,50	0,30	41,30	0,50	1,20	
		E	Becsinált leves	1 100,71	263,33	18,34	4,27	16,24	0,64	1,40	
			Diós csiga	3 745,58	896,07	20,68	6,79	116,84	33,97	0,69	
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	

ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 14. péntek	(00540) Szakiskola Komló	**V**	Gyümölcsös joghurt	716,46	171,40	6,50	3,00	33,24	30,50	0,00	
			Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39	
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
			Összesen:	7 954,66	1 903,02	64,90	16,82	258,83	76,68	3,95	