



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.07.12. - 2021.07.18.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 07. 12. hétfő	(00579) Szakiskola szüneti étk. Komló	E Brokkolikrémleves	608,18	145,50	6,12	0,95	17,06	1,06	0,88		
		Bolognai spagetti	3 954,78	946,12	41,78	16,29	87,61	6,90	2,18		
		Nektarin	184,87	44,23	0,75	0,04	9,42	0,00	0,00		
		Összesen:	4 747,83	1 135,85	48,65	17,28	114,09	7,96	3,06		
2021. 07. 13. kedd	(00579) Szakiskola szüneti étk. Komló	E Karalábéleves	670,63	160,24	5,10	2,24	20,30	1,16	0,70		
		Rántott csirkecombfilé	1 555,02	372,01	28,51	2,75	12,89	0,00	1,60		
		Hagymás burgonyapüré	976,41	232,67	5,70	1,25	39,36	3,30	0,59		
		Vitamin saláta	263,34	63,00	1,63	0,02	13,39	6,99	0,85		
Összesen:	3 465,40	827,92	40,94	6,26	85,94	11,45	3,74				
2021. 07. 14. szerda	(00579) Szakiskola szüneti étk. Komló	E Zöldséges rizsleves	333,95	79,89	1,99	0,19	14,19	0,11	0,91		
		Húspogácsa szelet	1 339,75	320,51	16,85	7,17	11,29	0,04	1,34		
		Lencsefőzelék	1 799,87	430,59	23,96	2,62	56,32	0,27	0,61		
		Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
Összesen:	4 133,57	988,88	48,63	10,36	110,18	0,58	3,15				



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 07. 15. csütörtök		(00579) Szakiskola szünidei étk. Komló									
E	Tarhonyaleves	449,60	107,56	2,80	0,35	15,98	1,06	0,90			
	Budapest sertésragu	1 258,27	301,02	27,99	3,64	13,32	0,00	1,03			
	Párolt rizs	1 815,15	434,25	8,16	1,12	78,23	0,64	1,19			
	Összesen:	3 523,02	842,83	38,95	5,11	107,53	1,70	3,12			
2021. 07. 16. péntek		(00579) Szakiskola szünidei étk. Komló									
E	Legényfogó leves	1 169,68	279,83	25,36	2,90	21,52	0,01	1,22			
	Aranygaluska	2 428,89	581,07	15,49	5,10	72,99	14,99	0,54			
	Vanília sodó	954,82	228,42	7,50	1,99	40,24	20,01	0,30			
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			
	Összesen:	4 669,72	1 117,15	48,67	9,99	140,35	35,01	2,07			