



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.07.08. - 2024.07.14.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 07. 08. hétfő (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E Brokkolikrémleves	541,12	129,46	6,30	4,02	0,81	16,84	0,54	0,38		
		Bolognai spagetti	2 761,22	660,58	30,64	31,17	11,21	63,49	4,63	1,51		
		Cseresznye	216,14	51,71	0,64	0,24	0,00	11,20	0,00	0,02		
		Összesen:	3 518,48	841,75	37,58	35,43	12,02	91,53	5,17	1,91		
2024. 07. 09. kedd (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E Karalábéleves	552,77	132,09	4,17	5,39	2,26	16,36	1,69	0,82		
		Rántott csirkecombfilé	1 251,23	299,34	22,00	13,03	2,18	21,71	0,36	1,20		
		Hagymás burgonyapüré	885,38	211,81	5,03	4,56	1,12	36,35	2,90	2,64		
		Vitamin saláta	204,72	48,98	1,17	0,14	0,02	10,55	5,99	0,24		
Összesen:	2 894,10	692,22	32,37	23,12	5,58	84,97	10,94	4,90				



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 07. 10. szerda (00578) Felsőszünidei étk. Komló		E	Zöldséges rizsleves	281,98	67,46	1,82	1,11	0,13	12,31	0,05	0,12		
			Húspogácsa szelet	1 021,99	244,49	12,80	16,00	5,33	11,72	0,09	0,55		
			Lencsefőzelék	1 561,35	373,53	20,84	10,39	2,61	48,72	1,03	0,24		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Görögdinnye	130,10	31,13	0,50	0,20	0,00	6,50	0,00	0,01		
			Összesen:	3 662,55	876,21	41,84	29,14	8,43	108,17	1,35	1,46		
2024. 07. 11. csütörtök (00578) Felsőszünidei étk. Komló		E	Tarhonyaleves	360,73	86,30	2,34	2,31	0,24	13,54	0,95	1,03		
			Budapest sertésragu	1 130,93	270,56	22,89	15,01	4,00	10,54	0,72	0,74		
			Párolt rizs	1 452,61	347,52	6,53	7,68	0,89	62,62	0,54	0,28		
			Összesen:	2 944,27	704,38	31,76	25,00	5,13	86,70	2,21	2,05		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 07. 12. péntek (00578) Felsőszünidei étk. Komló	E	Legényfogó leves	878,73	210,22	19,98	6,83	2,52	16,88	0,78	0,61		
		Aranygaluska	1 931,99	462,20	12,21	18,21	3,58	62,04	12,99	0,43		
		Vanília sodó	603,34	144,34	4,77	2,54	1,34	25,43	12,01	0,19		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	3 559,47	851,55	37,36	27,98	7,44	111,35	25,78	1,24		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM