



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.07.15. - 2024.07.21.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 07. 15. hétfő (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E	Daragaluskaleves	408,67	97,77	2,20	4,19	0,50	12,57	0,06	0,50		
		Sertéssült	798,17	190,95	17,53	11,20	2,84	4,75	0,36	1,08			
		Paradicsomos káposzta	1 066,32	255,10	5,23	6,22	0,71	44,57	25,93	0,68			
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54			
		Szilva	201,32	48,16	0,56	0,14	0,00	10,48	0,00	0,01			
		Összesen:	3 141,61	751,58	31,40	23,19	4,41	101,29	26,53	2,81			
2024. 07. 16. kedd (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E	Gyümölcsleves	591,29	141,46	3,08	0,85	0,38	29,46	14,99	0,37		
		Zöldséges harcsafilé	593,32	141,94	17,00	6,48	2,61	3,70	0,26	1,02			
		Barna rizs	1 272,76	303,33	5,73	6,72	0,78	54,87	0,54	0,28			
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
		Összesen:	2 602,78	621,52	26,21	14,45	3,77	95,03	15,79	1,68			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 07. 17. szerda (00577)		Alsós szünidei étk. Komló									
E	Zöldborsóleves	415,99	99,38	4,45	1,91	0,24	15,70	0,15	0,27		
	Füstölt sajtos sertésragu	979,91	234,43	20,94	12,70	4,95	9,24	1,09	0,69		
	Tört burgonya	823,09	196,91	5,25	0,42	0,05	42,00	0,00	0,61		
	Zabrudi (sárgabarackos)	514,14	123,00	1,60	4,20	2,60	19,00	7,80	0,00		
	Összesen:	2 733,13	653,72	32,24	19,23	7,84	85,94	9,04	1,57		
2024. 07. 18. csütörtök (00577)		Alsós szünidei étk. Komló									
E	Zöldséges karfiolleves	308,75	73,86	2,68	1,86	0,23	11,43	0,65	0,36		
	Mustáros sült csirkecombfilé	794,87	190,16	16,06	11,05	1,68	5,16	0,36	0,39		
	Tészta köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,54		
	Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
	Összesen:	2 701,51	646,29	28,32	19,33	2,86	87,07	1,78	1,29		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 07. 19. péntek (00577) Alsós szüneti étk. Komló	E	Alföldi betyárgulyás	884,88	211,69	12,25	9,95	3,49	17,84	0,64	0,99		
		Császármorzsa	2 284,50	546,53	14,60	19,37	4,76	77,42	1,87	1,00		
		Gyümölcsöntet	188,24	45,03	0,45	0,07	0,00	10,13	5,00	0,01		
		Összesen:	3 357,62	803,25	27,30	29,39	8,25	105,39	7,51	2,00		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM