



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.07.15. - 2024.07.21.

	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. 15. hétfő (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E Daragaluskaleves	534,70	127,92	2,68	6,14	0,73	15,16	0,08	0,53		
		Sertéssült	986,47	236,00	21,89	13,77	3,53	5,82	0,43	1,14		
		Paradicsomos káposzta	1 293,40	309,43	6,41	8,22	0,93	52,42	28,78	0,90		
		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:	3 683,02	881,11	37,42	29,71	5,55	112,80	29,47	3,12		
2024. 07. 16. kedd (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E Gyümölcsleves	689,44	164,94	3,58	0,99	0,42	34,39	16,98	0,47		
		Zöldséges harcsafilé	738,22	176,61	21,20	8,09	3,26	4,48	0,32	1,33		
		Barna rizs	1 362,68	324,76	6,13	7,20	0,84	58,75	0,54	0,28		
		Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
		Összesen:	2 964,84	708,06	31,39	16,76	4,52	106,02	17,84	2,09		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 07. 17. szerda (00578) Felsőszünidei étk. Komló	E	Zöldborsóleves	493,97	118,02	5,16	2,46	0,31	18,34	0,18	0,28		
		Füstölt sajtos sertésragu	1 189,02	284,46	24,22	15,98	6,07	11,16	1,40	0,79		
		Tört burgonya	881,88	210,98	5,63	0,45	0,06	45,00	0,00	0,61		
		Zabrudai (sárgabarackos)	514,14	123,00	1,60	4,20	2,60	19,00	7,80	0,00		
		Összesen:	3 079,01	736,46	36,61	23,09	9,04	93,50	9,38	1,68		
2024. 07. 18. csütörtök (00578) Felsőszünidei étk. Komló	E	Zöldséges karfiolleves	378,55	90,56	3,27	2,42	0,30	13,70	0,81	0,39		
		Mustáros sült csirkecombfilé	950,64	227,43	20,03	12,83	1,99	6,17	0,41	0,44		
		Tészta köret	1 492,95	357,17	10,40	6,40	1,01	64,00	0,88	0,56		
		Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
		Összesen:	3 091,77	739,66	34,18	21,89	3,30	98,35	2,10	1,39		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 07. 19. péntek (00578) Felsőszünidei étk. Komló	E	Alföldi betyárgulyás	1 098,34	262,76	15,17	12,61	4,37	21,59	0,80	1,24		
		Császármorzsa	2 626,80	628,42	16,79	22,26	5,48	89,03	2,16	1,15		
		Gyümölcsöntet	225,94	54,05	0,54	0,08	0,00	12,16	5,99	0,01		
		Összesen:	3 951,08	945,23	32,50	34,95	9,85	122,78	8,95	2,40		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM