



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.07.15. - 2024.07.21.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 07. 15. hétfő (00579)	Szakiskola szünidei étk. Komló	E Daragaluskaleves	679,66	162,60	3,33	8,16	0,97	18,57	0,09	0,75		
		Sertéssült	1 181,17	282,58	26,31	16,34	4,21	7,19	0,58	1,26		
		Paradicsomos káposzta	1 471,75	352,09	7,63	8,37	0,95	61,64	33,48	1,11		
		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:	4 201,03	1 005,03	43,71	34,45	6,49	126,80	34,33	3,67		
2024. 07. 16. kedd (00579)	Szakiskola szünidei étk. Komló	E Gyümölcsleves	853,72	204,24	4,70	1,31	0,57	42,06	19,98	0,50		
		Zöldséges harcsafilé	891,14	213,19	24,51	10,05	4,17	5,84	0,35	1,64		
		Barna rizs	1 600,14	381,32	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	3 490,41	833,54	36,97	19,48	5,64	125,39	20,98	2,45		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 07. 17. szerda (00579) Szakiskola szüneti étk.Komló		E	Zöldborsóleves	625,46	149,44	6,51	3,09	0,38	23,31	0,23	0,31		
			Füstölt sajtos sertésragu	1 396,39	334,07	27,52	18,73	7,07	14,13	1,70	0,87		
			Tört burgonya	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	0,62		
			Zabrudi (sárgabarackos)	514,14	123,00	1,60	4,20	2,60	19,00	7,80	0,00		
			Összesen:	3 515,86	840,93	41,88	26,52	10,11	106,44	9,73	1,80		
2024. 07. 18. csütörtök (00579) Szakiskola szüneti étk.Komló		E	Zöldséges karfiolleves	474,08	113,42	4,11	3,03	0,37	17,16	1,08	0,45		
			Mustáros sült csirkecombfilé	1 106,68	264,76	24,00	14,61	2,30	7,19	0,45	0,68		
			Tészta köret	1 857,42	444,36	13,00	7,77	1,23	80,00	1,10	0,70		
			Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
			Összesen:	3 775,22	903,17	41,71	25,71	3,90	122,45	2,63	1,84		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 07. 19. péntek (00579) Szakiskola szüneti étk. Komló	E	Alföldi betyárgulyás	1 306,22	312,49	18,07	15,42	5,31	24,73	0,96	1,49		
		Császármorzsa	2 753,37	658,70	17,52	23,55	5,76	92,91	2,25	1,20		
		Gyümölcsöntet	267,68	64,04	0,72	0,10	0,00	14,22	5,99	0,01		
		Összesen:	4 327,27	1 035,23	36,31	39,07	11,07	131,86	9,20	2,70		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM