



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.07.29. - 2024.08.04.

	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. 29. hétfő (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E Burgonyaleves	474,74	113,57	3,16	2,32	0,28	19,62	0,79	0,98		
		Fűszeres sertésszelet	795,51	190,31	17,42	11,22	2,85	4,59	0,54	0,83		
		Tökfőzelék	800,47	191,50	4,46	9,49	2,42	21,73	0,64	0,77		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		Őszibarack	129,54	30,99	0,64	0,80	0,00	4,80	0,00	0,01		
		Összesen:	2 867,39	685,97	31,56	25,27	5,91	79,66	2,15	3,13		
2024. 07. 30. kedd (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E Zöldséges karalábéleves	328,92	78,55	2,60	1,82	0,25	12,62	0,72	0,37		
		Halfilé bakonyi módra	822,32	196,73	15,16	11,92	3,63	6,23	1,22	0,61		
		Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,23		
		Pöttyös Rudi	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
		Összesen:	2 759,74	660,09	29,21	24,95	9,16	83,75	13,40	1,54		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 07. 31. szerda (00577)		Alsós szünidei étk. Komló									
E	Csontleves	259,41	62,06	2,48	1,16	0,02	10,22	0,55	0,36		
	Főtt hús	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,76		
	Gyümölcsmártás, Pirított dara	1 560,43	373,31	6,31	11,26	3,13	60,63	15,64	0,26		
	Összesen:	2 352,40	562,78	25,59	18,90	5,46	71,17	16,19	1,38		
2024. 08. 01. csütörtök (00577)		Alsós szünidei étk. Komló									
E	Fokhagymakrém leves	439,82	105,22	3,34	4,81	1,73	12,02	1,13	0,94		
	Serpenyősburgonya virslivel	1 434,42	343,16	12,27	13,91	5,04	41,26	0,72	1,63		
	Káposzta saláta	155,77	37,26	1,15	0,16	0,02	7,57	3,50	0,22		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
	Összesen:	2 697,14	645,24	22,64	20,32	7,15	89,77	5,53	3,33		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 08. 02. péntek (00577)		Alsós szünidei étk. Komló									
E	Sertésraguleves	606,64	145,13	11,88	5,74	1,48	11,20	0,09	0,35		
	Túrós palacsinta	1 933,45	462,55	21,59	17,65	9,36	53,15	24,45	1,28		
	Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
	Összesen:	2 877,13	688,31	34,07	23,69	10,84	82,45	24,54	1,64		
2024. 08. 03. szombat (00577)		Alsós szünidei étk. Komló									
E	Narancslé	378,00	90,00	1,40	0,40	0,10	18,80	18,80	0,00		
	Tarhonyás hús	2 133,64	510,44	27,43	17,79	3,94	59,44	1,35	0,75		
	Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,52		
	Összesen:	2 619,90	626,34	29,32	18,26	4,04	83,98	24,49	1,27		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM