



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	(00578) Felsőszünidei étk. Komló	E Burgonyaleves	571,55	136,73	3,78	2,87	0,35	23,48	0,99	1,21		
		Fűszeres sertésszelet	950,92	227,49	20,72	13,39	3,39	5,64	0,65	0,88		
		Tökfőzelék	952,44	227,86	5,42	11,16	2,96	26,03	0,80	1,08		
		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:	3 271,58	782,67	36,44	29,66	7,06	88,87	2,62	3,72		
2024. 07. 30. kedd	(00578) Felsőszünidei étk. Komló	E Zöldséges karalábéleves	404,59	96,64	3,17	2,36	0,32	15,27	0,89	0,42		
		Halfilé bakonyi módra	985,30	235,72	17,37	14,45	4,40	7,93	1,66	0,71		
		Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	6,63	0,82	60,70	0,00	0,23		
		Pöttyös Rudi	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
		Összesen:	3 176,57	759,79	33,22	29,08	10,13	95,69	14,01	1,69		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 07. 31. szerda (00578) Felsőszünidei étk. Komló	E	Csontleves	308,04	73,70	3,01	1,52	0,03	11,80	0,66	0,39		
		Főtt hús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,98		
		Gyümölcsmártás, Pirított dara	1 931,21	462,01	8,15	13,46	3,88	75,77	18,80	0,29		
		Összesen:	2 838,38	679,04	30,06	22,27	6,51	87,93	19,46	1,66		
2024. 08. 01. csütörtök (00578) Felsőszünidei étk. Komló	E	Fokhagymakrém leves	536,73	128,40	4,02	5,98	2,21	14,47	1,45	1,17		
		Serpenyősburgonya virslivel	1 718,75	411,19	15,26	17,83	6,64	46,36	0,86	2,08		
		Káposzta saláta	191,99	45,93	1,49	0,21	0,02	9,23	4,00	0,23		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		Összesen:	3 114,60	745,12	26,65	25,46	9,23	98,98	6,49	4,02		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 08. 02. péntek (00578) Felsőszünidei étk. Komló		E										
		Sertésraguleves	757,18	181,14	14,62	7,57	1,88	13,26	0,11	0,38		
		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:	3 027,67	724,32	36,81	25,52	11,24	84,51	24,56	1,67		
2024. 08. 03. szombat (00578) Felsőszünidei étk. Komló		E										
		Narancslé	378,00	90,00	1,40	0,40	0,10	18,80	18,80	0,00		
		Tarhonyás hús	2 446,30	585,24	33,05	19,65	4,57	68,23	1,60	0,74		
		Céklasaláta	123,72	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
		Összesen:	2 948,02	704,84	35,01	20,13	4,67	93,59	25,36	1,34		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM