



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.08.05. - 2024.08.11.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 08. 05. hétfő (00579) Szakiskola szünidei étk.Komló	E Kertészleves	411,92	98,35	4,52	2,15	0,30	14,83	0,75	1,14		
	Milánói makaróni	3 575,72	855,44	38,74	41,34	14,35	81,02	9,15	2,39		
	Összesen:	3 987,64	953,79	43,26	43,49	14,65	95,85	9,90	3,53		
2024. 08. 06. kedd (00579) Szakiskola szünidei étk.Komló	E Daragaluskaleves	679,66	162,60	3,33	8,16	0,97	18,57	0,09	0,75		
	Sült csirkecomb	623,54	149,17	20,90	6,79	1,51	0,83	0,20	0,43		
	Zöldbabfőzelék	1 186,47	283,84	10,23	12,08	3,71	32,92	1,12	0,28		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
	Zabrudi (sárgabarackos)	514,14	123,00	1,60	4,20	2,60	19,00	7,80	0,00		
	Összesen:	3 670,94	878,21	41,94	32,67	9,15	100,24	9,39	2,00		



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 08. 07. szerda (00579) Szakiskola szünidei étk.Komló		E	Zellerleves	639,48	152,99	4,48	6,64	2,68	18,16	2,04	1,73		
			Hentes tokány	1 095,03	261,97	22,23	16,68	4,63	5,38	0,89	0,73		
			Tört burgonya	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	0,62		
			Körte	265,62	63,54	0,48	0,36	0,00	14,40	0,00	0,01		
			Összesen:	2 980,00	712,92	33,44	24,18	7,37	87,94	2,93	3,09		
2024. 08. 08. csütörtök (00579) Szakiskola szünidei étk.Komló		E	Lebbencsleves	764,29	182,84	4,46	6,29	1,52	26,48	1,03	1,52		
			Sajtos csirkemell	1 568,54	375,25	40,94	19,01	10,65	9,96	1,44	2,09		
			Párolt rizs	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,40		
			Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
			Összesen:	4 270,01	1 021,53	53,36	33,32	13,07	125,03	3,12	4,02		



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 08. 09. péntek (00579) Szakiskola szüneti étk. Komló	E	Lencsegulyás	1 461,94	349,75	25,63	10,65	2,33	37,31	0,45	1,48		
		Meggyes-mákos kevert	2 484,51	594,38	14,62	29,11	5,33	66,99	22,98	1,13		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	4 091,86	978,92	40,65	40,16	7,66	111,30	23,43	2,62		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!