



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.08.12. - 2024.08.18.

	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. 12. hétfő (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E Köménymaglevés	294,68	70,50	1,24	3,66	0,99	7,41	0,12	0,10		
		Sertéspörkölt	812,13	194,29	17,32	12,13	2,95	3,67	0,58	0,49		
		Kelkáposztafőzelék	726,31	173,76	6,43	4,29	0,47	26,85	0,00	0,69		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		Pöttyös Rudi	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
		Összesen:	2 931,63	701,35	33,72	27,16	9,36	78,64	12,34	2,15		
2024. 08. 13. kedd (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E Zöldborsólevés	415,99	99,38	4,45	1,91	0,24	15,70	0,15	0,27		
		Savanyú vetreце	804,85	192,55	18,16	10,64	4,05	5,77	1,66	0,39		
		Tészta köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,54		
		Összesen:	2 549,10	609,70	31,71	18,73	5,24	77,47	2,58	1,20		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 08. 14. szerda (00577)		2024. 08. 15. csütörtök (00577)		2024. 08. 16. péntek (00577)						
Alsós szüneti étk. Komló	E Zöldséges reszeltészta leves	305,40	73,06	2,27	1,55	0,19	12,31	0,11	1,28	
	Pírtott baconos sertésborda	1 007,39	241,00	17,99	16,45	4,21	4,99	0,34	0,68	
	Burgonyafőzelék	1 008,15	241,18	5,26	8,03	2,52	36,15	0,80	0,44	
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54	
	Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00	
Összesen:	3 257,70	779,34	31,88	27,71	7,28	96,85	1,43	2,94		
Alsós szüneti étk. Komló	E Almalé 100% HD	384,56	92,00	0,50	0,50	0,00	22,00	20,00	0,01	
	Rántott hal	1 138,40	272,34	16,13	14,24	2,31	18,63	0,32	0,77	
	Kukoricás rizs	1 249,79	298,99	6,47	7,46	0,89	51,11	0,49	0,86	
	Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,13	0,01	9,23	5,00	0,24	
Összesen:	2 952,92	706,43	24,16	22,33	3,21	100,97	25,81	1,88		
Alsós szüneti étk. Komló	E Palócleves	872,11	208,64	11,81	9,67	3,16	18,09	1,58	1,34	
	Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	1 899,11	454,33	8,65	5,93	1,00	87,11	32,77	0,67	
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
Összesen:	2 916,63	697,76	20,86	16,00	4,16	112,20	34,35	2,02		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!