



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 (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E Köménymagleves	350,70	83,90	1,48	4,35	1,16	8,83	0,14	0,10		
		Sertéspörkölt	928,62	222,16	19,53	13,89	3,34	4,42	0,72	0,54		
		Kelkáposztafőzelék	851,89	203,80	7,34	5,31	0,59	31,06	0,00	0,90		
		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:	3 229,72	772,66	37,08	30,63	10,04	85,02	12,50	2,41		
2024. 08. 13. kedd (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E Zöldborsóleves	493,97	118,02	5,16	2,46	0,31	18,34	0,18	0,28		
		Savanyú vetreце	941,83	225,32	20,58	12,60	4,78	7,10	2,07	0,41		
		Tészta köret	1 492,95	357,17	10,40	6,40	1,01	64,00	0,88	0,56		
		Összesen:	2 928,75	700,51	36,14	21,46	6,10	89,44	3,13	1,25		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 08. 14. szerda (00578)		Felsőszünidei étk. Komló									
E	Zöldséges reszeltészta leves	349,39	83,59	2,58	1,91	0,24	13,79	0,14	1,29		
	Pírtott baconos sertésborda	1 140,09	272,75	20,34	18,48	4,83	6,00	0,43	0,73		
	Burgonyafőzelék	1 203,85	288,00	6,27	9,64	3,02	43,09	0,96	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:	3 630,09	868,44	35,55	31,71	8,45	106,28	1,71	3,00		
2024. 08. 15. csütörtök (00578)		Felsőszünidei étk. Komló									
E	Almalé 100% HD	384,56	92,00	0,50	0,50	0,00	22,00	20,00	0,01		
	Rántott hal	1 263,76	302,33	18,43	15,11	2,52	21,73	0,36	0,92		
	Kukoricás rizs	1 485,99	355,50	7,76	8,58	1,03	61,34	0,59	0,88		
	Vitamin saláta	204,72	48,98	1,17	0,14	0,02	10,55	5,99	0,24		
	Összesen:	3 339,03	798,81	27,86	24,33	3,57	115,62	26,94	2,05		
2024. 08. 16. péntek (00578)		Felsőszünidei étk. Komló									
E	Palócleves	1 070,62	256,13	14,70	12,09	3,95	21,54	1,97	1,60		
	Szilvatöltelékes gombóc fahéjas porcukorral	2 287,04	547,14	10,57	7,35	1,23	104,21	37,83	0,81		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 08.16	00578	E	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
Összesen:				3 503,07	838,06	25,67	19,84	5,18	132,75	39,80	2,42	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!