



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.08.12. - 2024.08.18.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 08. 12. hétfő (00579) Szakiskola szünidei étk.Komló	E Köménymaglevés	445,82	106,65	1,89	5,45	1,57	11,29	0,20	0,10		
	Sertéspörkölt	1 113,11	266,29	23,86	16,46	4,03	5,28	0,86	0,62		
	Kelkáposztafőzelék	1 124,67	269,06	9,13	8,28	0,91	38,82	0,00	0,93		
	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:	3 782,11	904,80	43,61	37,27	11,46	96,10	12,70	2,52		
2024. 08. 13. kedd (00579) Szakiskola szünidei étk.Komló	E Zöldborsóleves	625,46	149,44	6,51	3,09	0,38	23,31	0,23	0,31		
	Savanyú vetreце	1 114,18	266,55	23,18	15,09	5,58	9,15	2,52	0,44		
	Tészta köret	1 857,42	444,36	13,00	7,77	1,23	80,00	1,10	0,70		
	Összesen:	3 597,06	860,35	42,69	25,95	7,19	112,46	3,85	1,45		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 08. 14. szerda (00579)		Szakiskola szünidei étk. Komló								
E	Zöldséges reszeltészta leves	408,02	97,61	2,98	2,51	0,32	15,52	0,16	1,31	
	Pirított baconos sertésborda	1 305,16	312,24	22,82	20,97	5,50	7,74	0,51	0,78	
	Burgonyafőzelék	1 368,03	327,28	7,28	10,90	3,81	48,95	1,28	0,46	
	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:	4 017,97	961,23	39,44	36,06	9,99	115,61	2,13	3,09	
2024. 08. 15. csütörtök (00579)		Szakiskola szünidei étk. Komló								
E	Almalé 100% HD	384,56	92,00	0,50	0,50	0,00	22,00	20,00	0,01	
	Rántott hal	1 481,63	354,46	21,03	17,41	2,90	26,77	0,45	1,00	
	Kukoricás rizs	1 720,82	411,68	9,05	9,70	1,16	71,51	0,65	0,89	
	Vitamin saláta	263,34	63,00	1,63	0,20	0,02	13,39	6,99	0,26	
	Összesen:	3 850,35	921,14	32,21	27,81	4,08	133,67	28,09	2,16	



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 08. 16. péntek (00579) Szakiskola szüneti étk. Komló	E	Palócleves	1 316,04	314,84	17,98	14,55	4,74	27,25	2,47	1,88	
		Szilvatöltelékes gombóc fahéjas porcukorral	2 673,54	639,60	12,01	8,65	1,44	122,19	46,73	0,93	
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		Összesen:	4 134,99	989,23	30,39	23,60	6,18	156,44	49,20	2,82	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!