



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.07.18. - 2022.07.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 07. 18. hétfő (00577) Alsós szünidei étk. Komló	E Daragaluskaleves	408,67	97,77	2,20	4,19	0,50	12,57	0,06	0,50		
	Sertéssült	794,91	190,17	17,52	11,19	2,84	4,58	0,09	1,05		
	Paradicsomos káposzta	1 066,32	255,10	5,23	6,22	0,71	44,57	25,93	0,68		
	Szilva	201,32	48,16	0,56	0,14	0,00	10,48	0,00	0,01		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	Összesen:	3 027,16	724,20	30,41	22,94	4,35	96,30	26,23	2,69		
2022. 07. 19. kedd (00577) Alsós szünidei étk. Komló	E Gyümölcsleves	591,29	141,46	3,08	0,85	0,38	29,46	14,99	0,37		
	Zöldséges harcsafilé	593,32	141,94	17,00	6,48	2,61	3,70	0,26	1,02		
	Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	0,27		
	Összesen:	2 454,62	587,23	25,78	14,05	3,77	87,91	15,68	1,66		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 07. 20. szerda (00577)		Alsós szünidei étk. Komló								
E	Zöldborsóleves	415,99	99,38	4,45	1,91	0,24	15,70	0,15	0,76	
	Znaimi sertésborda	953,63	228,14	18,10	15,40	5,09	4,03	1,04	0,97	
	Tört burgonya	823,09	196,91	5,25	0,42	0,05	42,00	0,00	0,61	
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45	
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
	Összesen:	2 864,98	685,26	33,02	19,25	5,68	91,43	1,34	2,80	
2022. 07. 21. csütörtök (00577)		Alsós szünidei étk. Komló								
E	Zöldséges karfiolleves	308,75	73,86	2,68	1,86	0,23	11,43	0,65	0,75	
	Csirkepörkölt	672,30	160,84	16,11	8,76	1,43	3,08	0,14	0,85	
	Tészta köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,54	
	Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60	
	Összesen:	2 433,04	582,07	28,45	16,88	2,61	77,07	6,52	2,74	
2022. 07. 22. péntek (00577)		Alsós szünidei étk. Komló								
E	Alföldi betyárgulyás	884,88	211,69	12,25	9,95	3,49	17,84	0,64	0,99	
	Gyümölcslepény	1 889,02	451,92	10,47	9,79	2,49	79,79	20,68	0,54	
	Összesen:	2 773,90	663,61	22,72	19,74	5,98	97,63	21,32	1,53	





ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM