



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.07.18. - 2022.07.24.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 07. 18. hétfő	(00578) Felsőszűnidei étk. Komló	E	Daragaluskaleves	534,70	127,92	2,68	6,14	0,73	15,16	0,08	0,53		
			Sertéssült	982,56	235,06	21,89	13,76	3,52	5,62	0,11	1,10		
			Paradicsomos káposzta	1 293,40	309,43	6,41	8,22	0,93	52,42	28,78	0,90		
			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:	3 567,92	853,57	36,44	29,46	5,48	107,78	29,12	2,99		
2022. 07. 19. kedd	(00578) Felsőszűnidei étk. Komló	E	Gyümölcsleves	689,44	164,94	3,58	0,99	0,42	34,39	16,98	0,47		
			Zöldséges harcsafilé	738,22	176,61	21,20	8,09	3,26	4,48	0,32	1,33		
			Párolt rizs	1 452,61	347,52	6,53	7,68	0,89	62,62	0,54	0,28		
			Összesen:	2 880,27	689,07	31,31	16,76	4,57	101,49	17,84	2,08		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 07. 20. szerda (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E	Zöldborsóleves	493,97	118,02	5,16	2,46	0,31	18,34	0,18	0,97	    	
			Znaimi sertésborda	1 120,25	268,00	20,57	18,13	6,01	5,35	1,29	1,24	  	
			Tört burgonya	881,88	210,98	5,63	0,45	0,06	45,00	0,00	0,61		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Összesen:	3 168,37	757,83	36,58	22,56	6,68	98,39	1,62	3,28		
2022. 07. 21. csütörtök (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E	Zöldséges karfiolleves	378,55	90,56	3,27	2,42	0,30	13,70	0,81	0,89	    	
			Csirkepörkölt	795,52	190,32	19,15	10,28	1,69	3,73	0,18	1,00		
			Tészta köret	1 492,95	357,17	10,40	6,40	1,01	64,00	0,88	0,56	 	
			Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
			Összesen:	2 790,75	667,65	33,38	19,18	3,00	87,99	6,83	3,05		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 07. 22. péntek (00578) Felsőszünidei étk. Komló	E	Alföldi betyárgulyás	1 098,34	262,76	15,17	12,61	4,37	21,59	0,80	1,24		
		Gyümölcslepeny	2 124,94	508,36	11,96	10,70	2,84	90,25	21,80	0,66		
		Összesen:	3 223,28	771,12	27,13	23,31	7,21	111,84	22,60	1,90		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM