



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	(00579) Szakiskola szünidei étk. Komló	E	Daragaluskaleves	679,66	162,60	3,33	8,16	0,97	18,57	0,09	0,75		
			Sertéssült	1 175,96	281,33	26,30	16,33	4,21	6,93	0,14	1,21		
			Paradicsomos káposzta	1 471,75	352,09	7,63	8,37	0,95	61,64	33,48	1,11		
			Szilva	201,32	48,16	0,56	0,14	0,00	10,48	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Összesen:	4 195,82	1 003,78	43,70	34,44	6,49	126,54	33,89	3,62		
2022. 07. 19. kedd	(00579) Szakiskola szünidei étk. Komló	E	Gyümölcsleves	853,72	204,24	4,70	1,31	0,57	42,06	19,98	0,50		
			Zöldséges harcsafilé	891,14	213,19	24,51	10,05	4,17	5,84	0,35	1,64		
			Párolt rizs	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30		
			Összesen:	3 345,00	800,24	36,57	19,08	5,64	118,39	20,98	2,44		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 07. 20. szerda (00579)	Szakiskola szünidei étk. Komló	E	Zöldborsóleves	625,46	149,44	6,51	3,09	0,38	23,31	0,23	0,90		
			Znaimi sertésborda	1 275,26	305,09	23,03	20,49	6,80	6,81	1,60	1,32		
			Tört burgonya	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	0,62		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Összesen:	3 664,05	876,38	41,99	25,84	7,60	114,64	2,01	3,39		
2022. 07. 21. csütörtök (00579)	Szakiskola szünidei étk. Komló	E	Zöldséges karfiolleves	474,08	113,42	4,11	3,03	0,37	17,16	1,08	0,94		
			Csirkepörkölt	870,44	208,24	20,25	11,43	1,85	4,44	0,22	1,13		
			Tészta köret	1 857,42	444,36	13,00	7,77	1,23	80,00	1,10	0,70		
			Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
			Összesen:	3 356,60	803,02	38,06	22,33	3,45	109,80	8,60	3,52		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 07. 22. péntek (00579) Szakiskola szünidei étk. Komló	E	Alföldi betyárgulyás	1 306,22	312,49	18,07	15,42	5,31	24,73	0,96	1,49	  	
		Gyümölcslepeny	2 919,73	698,50	16,30	21,31	2,70	109,27	20,98	0,90	  	
		Összesen:	4 225,95	1 010,99	34,37	36,73	8,01	134,00	21,94	2,39		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM