



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.08.08. - 2022.08.14.

	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. 08. 08. hétfő	(00577) Alsós szünidei étk. Komló	E	Kertészleves	259,46	61,94	2,71	1,21	0,18	9,77	0,50	0,70		
			Milánói makaróni	2 388,39	571,38	26,14	25,37	8,67	58,93	3,90	1,20		
			Összesen:	2 647,85	633,32	28,85	26,58	8,85	68,70	4,40	1,90		
2022. 08. 09. kedd	(00577) Alsós szünidei étk. Komló	E	Daragaluskaleves	408,67	97,77	2,20	4,19	0,50	12,57	0,06	0,50		
			Sült csirkecomb	480,87	115,04	16,72	4,96	1,15	0,66	0,15	0,39		
			Zöldbabfőzelék	833,81	199,48	6,37	9,96	3,10	20,69	0,96	0,25		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Összesen:	2 390,48	571,89	31,17	20,55	5,11	62,84	1,35	1,68		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 08. 10. szerda (00577)	E	Alsós szünidei étk. Komló	Karalábéleves	451,84	107,96	3,48	4,24	1,81	13,65	1,36	0,78	    	
			Hentes tokány	819,64	196,09	17,65	12,08	3,43	3,93	0,57	0,95	 	
			Tört burgonya	823,09	196,91	5,25	0,42	0,05	42,00	0,00	0,61		
			Szilva	201,32	48,16	0,56	0,14	0,00	10,48	0,00	0,01		
			Összesen:	2 295,89	549,12	26,94	16,88	5,29	70,06	1,93	2,35		
2022. 08. 11. csütörtök (00577)	E	Alsós szünidei étk. Komló	Lebbencsleves	519,99	124,40	3,02	4,44	1,10	17,69	0,58	1,01	    	
			Sajtos csirkemell	972,26	232,60	27,05	10,85	5,88	6,57	0,88	1,20		
			Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	0,27	    	
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
			Összesen:	3 031,89	725,33	36,25	22,25	7,76	93,49	1,89	2,48		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 08. 12. péntek (00577) Alsós szünidei étk. Komló	E	Lencsegulyás	942,55	225,49	16,69	6,76	1,52	24,13	0,12	0,97	   	
		Meggyes-mákos kevert	1 445,31	345,77	8,79	17,12	3,26	38,27	12,99	0,61	 	
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	2 533,27	606,05	25,88	24,28	4,78	69,40	13,11	1,59		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM