



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.06.19. - 2023.06.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 06. 19. hétfő	(00579) Szakiskola szünidei étk. Komló	E	Burgonyaleves	696,09	166,53	4,66	3,46	0,42	28,62	1,13	1,25		
			Sült csirkecomb	679,15	162,47	22,99	7,31	1,64	0,88	0,20	0,46		
			Sült gyökérzöldségek	736,45	176,19	3,96	8,89	4,00	19,65	0,05	0,73		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Cseresznye	270,18	64,64	0,80	0,30	0,00	14,00	0,00	0,02		
			Összesen:	3 049,00	729,43	38,29	21,40	6,42	92,07	1,56	3,00		
2023. 06. 20. kedd	(00579) Szakiskola szünidei étk. Komló	E	Zöldbableves	685,29	163,79	5,37	7,18	3,08	18,95	2,28	0,97		
			Afrikai harcsapörkölt	750,20	179,47	18,13	9,68	0,85	4,66	0,22	1,09		
			Bulgur	1 641,50	392,70	12,29	6,90	0,87	75,87	0,00	0,83		
			Uborka saláta	158,61	37,95	1,48	0,14	0,00	7,65	5,00	0,15		
			Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
			Összesen:	3 666,98	877,11	40,12	29,54	9,39	118,92	18,96	3,37		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 21. szerda (00579)	Szakiskola szüneti étk. Komló	E	Daragaluska leves	679,66	162,60	3,33	8,16	0,97	18,57	0,09	0,75		
			Dinó figurák	860,66	205,90	7,60	10,75	2,16	18,43	0,58	1,03		
			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		
			Sárgabarack	165,48	39,59	0,72	0,10	0,00	8,16	0,00	0,01		
			Összesen:	3 740,96	894,97	24,81	31,35	7,30	123,03	2,13	2,79		
2023. 06. 22. csütörtök (00579)	Szakiskola szüneti étk. Komló	E	Gyümölcsleves	853,72	204,24	4,70	1,31	0,57	42,06	19,98	0,50		
			Tavaszi rizseshús	2 319,01	554,79	26,79	14,38	3,22	78,75	0,00	2,13		
			Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
			Összesen:	3 327,39	796,03	32,19	15,79	3,79	129,01	26,18	3,38		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 23. péntek (00579) Szakiskola szünidei étk. Komló	E	Csirkeraguleves	848,68	203,03	20,02	6,11	0,82	16,56	0,14	1,20		
		Darásmetélt	2 845,85	680,82	19,70	17,82	2,20	109,60	0,00	1,80		
		Sárgabarack dzsem	155,71	37,25	0,11	0,01	0,00	9,15	8,23	0,00		
		Porcukor	251,75	60,23	0,00	0,00	0,00	14,99	14,99	0,00		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	4 247,40	1 016,12	40,23	24,34	3,02	157,30	23,36	3,01		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!