



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.06.20. - 2022.06.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 06. 20. 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	1,24		
		Tökfőzelék	1 209,73	289,41	7,02	13,90	3,65	33,58	0,96	1,11		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		Cseresznye	216,14	51,71	0,64	0,24	0,00	11,20	0,00	0,02		
		Összesen:	3 468,24	829,72	41,19	26,35	6,07	103,20	2,47	4,16		
2022. 06. 21. 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	0,83		
		Csokoládés müzliszelet	330,96	79,18	1,20	2,80	0,00	12,20	4,20	0,00		
		Összesen:	3 566,56	853,09	38,47	26,70	4,80	119,33	11,70	3,72		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 06. 22. szerda (00579) Szakiskola szüneti étk.Komló												
E	Daragaluskaleves	655,20	156,75	3,03	8,12	0,97	17,56	0,09	0,92			
	Húspogácsa szelet	1 333,74	319,08	16,84	21,35	7,18	14,17	0,13	1,41			
	Burgonyafőzelék	1 332,95	318,89	7,28	9,98	3,70	48,95	1,28	1,24			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54			
	Őszibarack	129,54	30,99	0,64	0,80	0,00	4,80	0,00	0,01			
	Összesen:	4 118,56	985,31	33,67	41,69	12,21	114,40	1,68	4,12			
2022. 06. 23. 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

2022. 06. 24. péntek (00579) Szakiskola szüneti 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	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	4 134,40	989,08	40,15	24,26	3,02	150,90	18,36	3,01		

.....  
Üzletvezet

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM