



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 06. 24. hétfő (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E Almalé 100% HD	384,56	92,00	0,50	0,50	0,00	22,00	20,00	0,01		
		Sertésborda parasztosan	2 053,42	491,25	24,01	19,98	4,81	52,39	0,17	0,63		
		Káposzta saláta	155,77	37,26	1,15	0,16	0,02	7,57	3,50	0,22		
		Összesen:	2 593,75	620,51	25,66	20,64	4,83	81,96	23,67	0,86		
2024. 06. 25. kedd (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E Zöldborsóleves	415,99	99,38	4,45	1,91	0,24	15,70	0,15	0,27		
		Tejszínes baconos csirkés penne	2 046,86	489,68	30,63	16,56	7,35	54,71	0,11	1,30		
		Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		Összesen:	2 901,62	694,03	36,38	18,57	7,59	94,61	0,26	1,63		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 06. 26. szerda (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E	Karfiolleves	429,44	102,74	3,57	4,80	1,84	11,21	0,91	0,29		
		Debreceni tokány	985,96	235,88	20,51	15,31	5,10	3,78	0,42	0,73			
		Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	0,27			
		Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70			
		Összesen:	2 727,41	652,50	30,20	26,90	7,72	71,42	3,09	1,99			
2024. 06. 27. csütörtök (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E	Köménymaglevés	294,68	70,50	1,24	3,66	0,99	7,41	0,12	0,10		
		Vagdalt	1 149,03	274,89	11,25	19,67	5,25	12,62	0,18	0,51			
		Fehérbabfőzelék	1 248,75	298,75	15,10	7,80	2,19	41,72	0,64	0,23			
		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:	3 575,73	855,45	34,11	32,81	8,79	101,87	1,12	1,40			





# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 06. 28. péntek (00577) Alsós szüneti étk. Komló	E	Májgaluska leves	632,43	151,30	12,07	4,06	0,92	16,19	0,25	0,41		
		Mákos guba	1 734,40	414,93	14,12	11,79	3,70	61,78	17,48	0,76		
		Vanília sodó	551,64	131,97	4,43	2,39	1,26	23,04	11,01	0,17		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	3 034,80	726,03	30,94	18,56	5,88	106,61	28,74	1,35		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM