



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.07.01. - 2024.07.07.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 07. 01. hétfő (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E Lebbencsleves	521,29	124,71	3,02	4,44	1,10	17,75	0,68	1,03		
		Fokhagymás csirkecomb	498,15	119,17	16,77	5,36	1,20	0,73	0,19	0,54		
		Zöldborsófőzelék	912,14	218,22	11,59	5,82	0,81	29,33	1,50	0,27		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		Összesen:	2 598,71	621,70	37,26	17,06	3,47	76,73	2,55	2,38		
2024. 07. 02. kedd (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E Zöldséges reszelttészta leves	305,40	73,06	2,27	1,55	0,19	12,31	0,11	1,28		
		Halpaprikás	699,85	167,43	13,38	10,03	2,93	4,95	1,22	0,44		
		Tészta köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,54		
		Őszibarack	194,31	46,49	0,96	1,20	0,00	7,20	0,00	0,01		
		Összesen:	2 527,82	604,75	25,71	18,96	4,07	80,46	2,10	2,27		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 07. 03. szerda (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E	Csontleves	259,41	62,06	2,48	1,16	0,02	10,22	0,55	0,36		
			Rakott kelkáposzta	1 738,64	415,94	20,38	26,38	8,46	23,77	1,82	1,52		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Összesen:	2 665,18	637,60	28,74	28,98	8,84	62,91	2,55	2,42		
2024. 07. 04. csütörtök (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		
			Bácskai rizseshús	2 072,44	495,80	22,93	18,85	3,73	57,95	0,86	1,84		
			Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,08	0,00	4,94	3,50	0,12		
			Összesen:	2 556,16	611,52	24,23	19,43	3,73	84,89	24,36	1,97		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 07. 05. péntek (00577) Alsós szüneti étk. Komló	E	Pulykaraguleves	515,25	123,27	11,55	3,93	0,86	10,21	0,11	0,94		
		Mogyorókrémes gombóc	2 498,36	597,69	10,88	21,10	2,50	90,83	24,33	2,03		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	3 129,94	748,79	22,75	25,35	3,36	106,64	24,44	2,98		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM