



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.07.01. - 2024.07.07.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 07. 01. hétfő (00578)	Felsőszűnidei étk. Komló	E Lebbencsleves	631,91	151,18	3,64	5,35	1,31	21,63	0,83	1,27		
		Fokhagymás csirkecomb	684,27	163,70	23,07	7,33	1,64	1,04	0,29	1,05		
		Zöldborsófőzelék	1 067,05	255,28	13,42	6,93	0,96	34,17	1,70	0,28		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		Összesen:	3 050,36	729,76	46,01	21,05	4,27	85,76	3,00	3,14		
2024. 07. 02. kedd (00578)	Felsőszűnidei étk. Komló	E Zöldséges reszelttészta leves	349,39	83,59	2,58	1,91	0,24	13,79	0,14	1,29		
		Halpaprikás	829,19	198,37	15,17	12,18	3,56	5,95	1,52	0,60		
		Tészta köret	1 492,95	357,17	10,40	6,40	1,01	64,00	0,88	0,56		
		Őszibarack	242,89	58,11	1,20	1,50	0,00	9,00	0,00	0,01		
		Összesen:	2 914,42	697,24	29,35	21,99	4,81	92,74	2,54	2,46		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 07. 03. szerda (00578) Felsőszünidei étk. Komló	E	Csontleves	308,04	73,70	3,01	1,52	0,03	11,80	0,66	0,39		
		Rakott kelkáposzta	2 447,90	585,62	38,38	35,19	11,74	28,15	2,06	1,74		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		Összesen:	3 423,07	818,92	47,27	38,15	12,13	68,87	2,90	2,67		
2024. 07. 04. csütörtök (00578) Felsőszünidei étk. Komló	E	Almalé 100% HD	384,56	92,00	0,50	0,50	0,00	22,00	20,00	0,01		
		Bácskai rizseshús	2 371,80	567,42	25,96	21,57	4,24	66,60	1,15	2,02		
		Uborka saláta	118,55	28,36	1,01	0,10	0,00	5,83	4,00	0,13		
		Összesen:	2 874,91	687,78	27,47	22,17	4,24	94,43	25,15	2,16		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 07. 05. péntek (00578) Felsőszünidei étk. Komló	E	Pulykaraguleves	650,16	155,54	14,26	5,32	1,12	12,38	0,14	1,17		
		Mogyorókrémes gombóc	2 919,85	698,53	12,80	25,10	2,97	105,09	26,85	2,46		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	3 686,34	881,90	27,38	30,74	4,09	123,07	26,99	3,64		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM