



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.07.08. - 2024.07.14.

	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. 08. hétfő (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E Brokkolikrémleves	431,40	103,21	5,32	2,89	0,62	13,82	0,54	0,36		
		Bolognai spagetti	2 370,22	567,04	25,39	25,30	8,64	58,64	4,00	1,28		
		Cseresznye	216,14	51,71	0,64	0,24	0,00	11,20	0,00	0,02		
		Összesen:	3 017,76	721,96	31,35	28,43	9,26	83,66	4,54	1,66		
2024. 07. 09. kedd (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E Karalábéleves	451,84	107,96	3,48	4,24	1,81	13,65	1,36	0,78		
		Rántott csirkecombfilé	1 128,49	269,97	19,33	12,42	2,01	18,62	0,32	0,96		
		Hagymás burgonyapüré	697,78	166,93	4,02	3,37	0,86	29,08	2,32	2,12		
		Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,13	0,01	9,23	5,00	0,24		
		Összesen:	2 458,28	587,96	27,89	20,16	4,69	70,58	9,00	4,10		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 07. 10. szerda (00577)		Alsós szüneti étk. Komló									
E	Zöldséges rizsleves	241,26	57,72	1,56	0,90	0,11	10,65	0,05	0,11		
	Húspogácsa szelet	854,56	204,44	10,72	13,25	4,44	10,06	0,08	0,50		
	Lencsefőzelék	1 318,52	315,44	17,76	8,58	2,11	41,41	0,82	0,23		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
	Görögdinnye	130,10	31,13	0,50	0,20	0,00	6,50	0,00	0,01		
	Összesen:	3 211,57	768,33	36,42	24,37	7,02	97,54	1,13	1,39		
2024. 07. 11. csütörtök (00577)		Alsós szüneti étk. Komló									
E	Tarhonyaleves	306,57	73,34	2,04	1,79	0,18	11,83	0,76	0,79		
	Budapest sertésragu	895,00	214,12	17,89	12,32	3,27	7,58	0,58	0,65		
	Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	0,27		
	Összesen:	2 471,58	591,29	25,63	20,83	4,23	74,16	1,77	1,71		
2024. 07. 12. péntek (00577)		Alsós szüneti étk. Komló									
E	Legényfogó leves	734,11	175,62	16,45	5,65	2,10	14,48	0,65	0,57		
	Aranygaluska	1 723,03	412,21	10,88	17,13	3,47	53,32	11,99	0,43		
	Vanília sodó	551,64	131,97	4,43	2,39	1,26	23,04	11,01	0,17		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:	3 154,19	754,59	32,16	25,57	6,83	97,84	23,65	1,18		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM