



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.07.22. - 2024.07.28.

	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. 22. hétfő (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E Zöldbableves	577,47	138,00	4,73	5,60	2,59	16,77	1,85	0,93		
		Párizsi csirkemell	1 222,12	292,37	28,04	10,58	1,54	20,90	0,00	0,43		
		Petrezselymes burgonya	1 012,50	242,22	6,33	1,25	0,15	50,18	0,00	0,42		
		Vitamin saláta	204,72	48,98	1,17	0,14	0,02	10,55	5,99	0,24		
		Összesen:	3 016,81	721,57	40,27	17,57	4,30	98,40	7,84	2,02		
2024. 07. 23. kedd (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E Zellerkrémleves	475,63	113,79	3,74	3,75	0,65	15,67	0,65	0,48		
		Lecsós ragu	853,83	204,27	19,77	11,13	3,03	5,93	1,08	1,21		
		Tarhonya köret	1 528,04	365,56	10,40	7,33	1,11	64,00	0,88	0,76		
		Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01		
		Összesen:	3 109,16	743,83	34,61	22,38	4,79	98,70	2,61	2,46		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 07. 24. szerda (00578) Felsőszünidei étk. Komló	E	Zöldségleves	322,10	76,92	2,19	2,25	0,31	11,59	0,88	0,41		
		Dinó figurák	762,43	182,40	6,65	9,65	1,92	16,13	0,51	0,90		
		Felesborsófőzelék	1 095,38	262,05	14,41	4,77	0,60	40,05	0,00	1,00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		Nektarin	184,87	44,23	0,75	0,37	0,04	9,42	0,00	0,00		
		Összesen:	3 031,91	725,20	29,88	18,48	3,23	106,11	1,57	2,85		
2024. 07. 25. csütörtök (00578) Felsőszünidei étk. Komló	E	Paradicsom leves	772,99	184,93	3,34	4,31	0,52	33,37	19,38	0,30		
		Töltött csirkecomb	1 084,98	259,20	23,89	13,67	4,76	9,07	0,84	1,93		
		Sárgarépás rizs	1 348,04	322,50	6,00	7,70	0,90	56,83	0,27	0,50		
		Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
		Összesen:	3 254,01	778,11	33,71	25,76	6,18	101,19	22,01	3,53		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 07. 26. péntek (00578) Felsőszünidei étk. Komló	E	Becsinált leves	878,64	210,20	15,13	10,59	3,85	13,27	1,34	1,27		
		Mákos nudli	3 129,07	748,58	19,43	19,47	3,03	123,35	24,98	0,99		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	4 124,04	986,61	34,88	30,38	6,88	142,22	26,32	2,27		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM