



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.08.05. - 2024.08.11.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 08. 05. hétfő (00578) Felsőszünidei étk.Komló	E	Kertészleves	312,80	74,68	3,34	1,50	0,22	11,63	0,62	0,92		
		Milánói makaróni	2 901,60	694,16	32,29	32,38	11,40	67,57	4,42	1,62		
		Összesen:	3 214,40	768,84	35,63	33,88	11,62	79,20	5,04	2,54		
2024. 08. 06. kedd (00578) Felsőszünidei étk.Komló	E	Daragaluskaleves	534,70	127,92	2,68	6,14	0,73	15,16	0,08	0,53		
		Sült csirkecomb	623,54	149,17	20,90	6,79	1,51	0,83	0,20	0,43		
		Zöldbabfőzelék	1 016,03	243,07	8,79	10,30	3,14	28,25	0,96	0,26		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		Zabrudi (sárgabarackos)	514,14	123,00	1,60	4,20	2,60	19,00	7,80	0,00		
		Összesen:	3 355,54	802,76	39,85	28,87	8,34	92,16	9,22	1,76		



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 08. 07. szerda (00578) Felsőszünidei étk. Komló		E	Zellerleves	505,53	120,94	3,68	4,98	2,17	14,78	1,61	1,47		
			Hentes tokány	950,77	227,46	19,92	14,20	3,96	4,70	0,71	0,63		
			Tört burgonya	881,88	210,98	5,63	0,45	0,06	45,00	0,00	0,61		
			Körte	265,62	63,54	0,48	0,36	0,00	14,40	0,00	0,01		
			Összesen:	2 603,80	622,92	29,71	19,99	6,19	78,88	2,32	2,72		
2024. 08. 08. csütörtök (00578) Felsőszünidei étk. Komló		E	Lebbencsleves	631,91	151,18	3,64	5,35	1,31	21,63	0,83	1,27		
			Sajtos csirkemell	1 288,79	308,32	35,20	14,87	8,23	8,30	1,14	1,65		
			Párolt rizs	1 452,61	347,52	6,53	7,68	0,89	62,62	0,54	0,28		
			Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
			Összesen:	3 710,35	887,65	45,97	28,20	10,43	110,65	2,51	3,21		



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 08. 09. péntek (00578) Felsőszünidei étk. Komló	E	Lencsegyulás	1 167,89	279,40	20,51	8,66	1,92	29,43	0,37	1,24		
		Meggyes-mákos kevert	1 771,37	423,77	10,76	21,33	4,05	46,13	15,48	0,76		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	3 084,67	737,96	31,67	30,39	5,97	82,56	15,85	2,01		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!