



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.28. - 2024.11.03.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/28/2024 hétfő (00579)	Szakiskola szünidei étk.Komló	E Zellerleves	639.48	152.99	4.48	6.64	2.68	18.16	2.04	1.73		
		Párizsi csirkemell	1 491.85	356.90	32.69	13.80	1.97	25.07	0.00	0.47		
		Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:	3 863.63	924.32	46.28	22.14	4.83	131.88	8.24	3.44		
10/29/2024 kedd (00579)	Szakiskola szünidei étk.Komló	E Tarhonyaleves	450.88	107.87	2.79	3.33	0.35	16.09	1.30	1.09		
		Natúr szelet	1 049.81	251.15	22.93	15.09	3.77	5.62	0.17	1.21		
		Zöldborsófőzelék	1 270.94	304.05	16.13	8.16	1.15	40.78	2.00	0.30		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	3 438.76	822.67	47.73	28.02	5.63	91.41	3.65	3.14		



# ISKOLA ÉTTEREM

10/30/2024 szerda (00579)		Szakiskola szünidei étk.Komló									
E	Köménymaglevés	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
	Csirkecomb aszalt szilvával	1 104.07	264.13	22.39	7.02	1.55	30.25	15.27	0.63		
	Barna rizs	1 600.14	381.32	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.30		
	Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
	Müzli szelet almás	328.55	78.60	0.94	1.44	0.60	15.20	7.00	0.01		
Összesen:		3 538.58	845.05	33.18	21.73	4.62	129.63	25.02	2.04		
10/31/2024 csütörtök (00579)		Szakiskola szünidei étk.Komló									
E	Zöldséges karalábéleves	539.76	128.94	4.11	3.43	0.45	19.90	1.18	0.48		
	Lasagne	2 239.36	535.73	34.83	20.82	8.10	50.85	6.34	1.88		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	Tejhabos puding	643.72	154.00	1.40	4.20	3.50	27.48	21.70	0.26		
Összesen:		3 568.25	853.46	40.74	28.85	12.05	105.23	29.22	2.63		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!