



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/2/2024 hétfő	(00535) Felső Komló	E Lebbencsleves	631.91	151.18	3.64	5.35	1.31	21.63	0.83	1.27		
		Aprópecsenye	824.52	197.25	19.33	11.97	3.13	2.84	0.26	0.78		
		Finomfőzelék	791.29	189.30	7.49	6.84	1.01	24.07	2.24	1.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	2 914.85	697.33	36.34	25.60	5.81	77.46	3.51	3.60		
12/3/2024 kedd	(00535) Felső Komló	E Hagymaleves	707.36	169.22	5.39	10.62	5.32	13.13	0.98	0.52		
		Magvas rántott csirkemell	1 404.49	311.34	32.36	12.39	1.95	23.17	0.37	0.88		
		Rizi-bizi	1 598.77	382.48	9.33	7.84	0.89	68.09	0.32	0.26		
		Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
		Összesen:	3 834.35	892.64	47.64	30.93	8.16	110.95	6.63	2.26		
12/4/2024 szerda	(00535) Felső Komló	E Daragaluskaleves	534.70	127.92	2.68	6.14	0.73	15.16	0.08	0.53		
		Pirított baconos sertésborda	1 140.09	272.75	20.34	18.48	4.83	6.00	0.43	0.73		
		Felesborsófőzelék	1 095.38	262.05	14.41	4.77	0.60	40.05	0.00	1.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Összesen:	3 482.89	833.23	42.89	30.83	6.46	93.15	0.66	2.71		



ISKOLA ÉTTEREM

12/5/2024 csütörtök (00535) Felső Komló	E	Zellerkrémleves	475.63	113.79	3.74	3.75	0.65	15.67	0.65	0.48		
		Csirkepaprikás	925.02	221.30	18.93	13.11	3.59	5.42	1.38	1.35		
		Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
		Összesen:	2 755.95	659.32	32.50	23.49	5.06	81.79	2.03	2.06		
12/6/2024 péntek (00535) Felső Komló	E	Halászlé afrikai harcsával	608.63	145.61	15.45	2.22	0.09	15.62	1.46	1.09		
		Túrós metélt	2 360.10	564.62	23.17	18.06	7.11	74.68	18.11	0.32		
		Összesen:	2 968.73	710.23	38.62	20.28	7.20	90.30	19.57	1.41		
12/7/2024 szombat (00535) Felső Komló	E	Limonádé	555.18	132.82	0.15	0.07	0.00	32.19	29.97	0.00		
		Sertésborda parasztosan	2 387.39	571.15	29.00	24.25	5.88	57.61	0.26	0.76		
		Vegyes vágott savanyúság	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.48		
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Összesen:	3 183.60	761.64	30.51	24.96	5.96	100.92	30.23	1.25		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!