



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.30. - 2025.01.05.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/30/2024 hétfő (00579)	Szakiskola szünidei étk.Komló	E Zöldséges zellerleves	470.30	112.32	3.61	2.53	0.33	18.04	0.91	0.47		
		Harcsapaprikás	1 080.21	258.42	18.32	15.07	3.41	11.99	3.12	0.95		
		Galuska	1 931.77	462.15	11.25	9.43	1.35	82.50	1.25	0.63		
		Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00		
		Összesen:	3 996.42	955.89	34.78	31.23	7.69	131.53	13.08	2.05		
12/31/2024 kedd (00579)	Szakiskola szünidei étk.Komló	E Csontleves cérnametélttel	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43		
		Sült kolbász	1 249.68	298.97	12.60	27.64	5.33	0.12	0.02	2.00		
		Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
Összesen:	3 721.37	890.28	30.26	37.38	6.42	104.45	2.93	4.21				



ISKOLA ÉTTEREM

1/2/2025 csütörtök (00579)	Szakiskola szünidei étk.Komló	E	Zöldborsóleves	625.46	149.44	6.51	3.09	0.38	23.31	0.23	0.31		
		Grill csirkecomb	681.33	163.00	23.13	7.31	1.63	0.93	0.16	0.85			
		Zöldséges bulgur	1 781.70	392.37	13.79	8.84	1.08	77.96	0.00	2.08			
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75			
		Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	8.30	0.17			
		Összesen:	3 736.39	859.81	46.33	27.14	7.69	119.90	14.89	4.16			
1/3/2025 péntek (00579)	Szakiskola szünidei étk.Komló	E	Lencsegulyás	1 461.94	349.75	25.63	10.65	2.33	37.31	0.45	1.48		
		Darásmetélt	2 845.85	680.82	19.70	17.82	2.20	109.60	0.00	1.80			
		Meggylekvár	173.80	41.57	0.10	0.04	0.00	9.60	0.00	0.00			
		Porcukor	167.83	40.15	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00			
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
		Összesen:	4 794.83	1 147.08	45.83	28.91	4.53	173.50	10.44	3.29			

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!