



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	(00577) Alsós szünidei étk. Komló	E Zöldséges zellerleves	307.94	73.54	2.38	1.56	0.21	12.00	0.61	0.38		
		Harcsapaprikás	781.66	187.00	14.35	10.62	2.31	8.22	2.22	0.76		
		Galuska	1 399.29	334.76	8.10	7.01	0.99	59.40	0.90	0.45		
		Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00		
		Összesen:	3 003.03	718.30	26.43	23.39	6.11	98.62	11.53	1.59		
12/31/2024 kedd	(00577) Alsós szünidei étk. Komló	E Csontleves	259.41	62.06	2.48	1.16	0.02	10.22	0.55	0.36		
		Sült kolbász	642.38	153.68	6.30	14.28	2.72	0.06	0.01	1.00		
		Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
		Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
Összesen:	2 751.72	658.30	21.31	22.10	3.69	90.03	2.26	2.93				



ISKOLA ÉTTEREM

1/2/2025 csütörtök (00577) Alsós szünidei étk. Komló		E	Zöldborsóleves	415.99	99.38	4.45	1.91	0.24	15.70	0.15	0.27		
			Grill csirkecomb	481.73	115.25	16.82	4.96	1.15	0.66	0.12	0.49		
			Zöldséges bulgur	1 199.95	264.49	9.40	5.61	0.69	53.24	0.00	1.45		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	8.30	0.17		
			Összesen:	2 714.64	626.72	33.43	20.36	6.68	85.66	13.53	2.98		
1/3/2025 péntek (00577) Alsós szünidei étk. Komló		E	Lencsegulyás	1 167.89	279.40	20.51	8.66	1.92	29.43	0.37	1.24		
			Darásmetélt	1 904.38	455.59	13.79	10.16	1.28	76.72	0.00	1.22		
			Meggylekvár	130.35	31.18	0.08	0.03	0.00	7.20	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:	3 515.86	841.11	34.78	19.25	3.20	130.34	10.36	2.47		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!