



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.30. - 2025.01.05.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/30/2024 hétfő (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E Zöldséges zellerleves	372.67	89.00	2.88	1.93	0.25	14.43	0.73	0.42		
		Harcspaprikás	911.52	218.07	16.32	12.38	2.81	10.02	2.60	0.84		
		Galuska	1 632.51	390.55	9.45	8.18	1.16	69.30	1.05	0.53		
		Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00		
		Összesen:	3 430.84	820.62	30.25	26.69	6.82	112.75	12.18	1.79		
12/31/2024 kedd (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E Csontleves	308.04	73.70	3.01	1.52	0.03	11.80	0.66	0.39		
		Sült kolbász	1 249.68	298.97	12.60	27.64	5.33	0.12	0.02	2.00		
		Hagymás törtburgonya	1 251.58	299.42	6.69	6.11	0.70	53.07	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:	3 524.43	843.17	28.66	36.79	6.42	95.83	2.38	3.96				



# ISKOLA ÉTTEREM

1/2/2025 csütörtök (00578) Felsős szünidei étk. Komló		E	Zöldborsóleves	493.97	118.02	5.16	2.46	0.31	18.34	0.18	0.28		
			Grill csirkecomb	681.33	163.00	23.13	7.31	1.63	0.93	0.16	0.85		
			Zöldséges bulgur	1 401.74	307.12	10.98	6.69	0.82	61.80	0.00	1.87		
			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:	3 194.01	735.74	42.03	24.34	7.36	97.13	13.60	3.77		
1/3/2025 péntek (00578) Felsős szünidei étk. Komló		E	Lencsegulyás	1 167.89	279.40	20.51	8.66	1.92	29.43	0.37	1.24		
			Darásmetélt	2 206.51	527.87	15.76	12.40	1.55	87.68	0.00	1.48		
			Meggylekvár	173.80	41.58	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:	3 861.44	923.79	36.77	21.50	3.47	143.70	10.36	2.73		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!