



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/6/2025 hétfő	(00535) Felső Komló	E	Zöldséges rizsleves	281.98	67.46	1.82	1.11	0.13	12.31	0.05	0.12		
		Sertéssült	986.47	236.00	21.89	13.77	3.53	5.82	0.43	1.14			
		Paradicsomos káposzta	1 293.40	309.43	6.41	8.22	0.93	52.42	28.78	0.90			
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
		Összesen:	3 117.79	745.89	35.02	24.30	4.89	94.65	29.41	2.61			
1/7/2025 kedd	(00535) Felső Komló	E	Zellerkrémleves	475.63	113.79	3.74	3.75	0.65	15.67	0.65	0.48		
		Joghurtos csirkés tészta	2 458.14	588.07	38.05	15.37	6.54	72.44	0.88	1.73			
		Összesen:	2 933.77	701.86	41.79	19.12	7.19	88.11	1.53	2.21			
1/8/2025 szerda	(00535) Felső Komló	E	Köménymagleves	350.70	83.90	1.48	4.35	1.16	8.83	0.14	0.10		
		Sertéspörkölt	928.62	222.16	19.53	13.89	3.34	4.42	0.72	0.54			
		Babfőzelék	1 346.90	322.22	15.53	9.36	2.69	43.63	0.80	1.02			
		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:	3 338.94	798.79	42.00	29.04	7.49	88.82	1.81	2.11					



ISKOLA ÉTTEREM

1/9/2025 csütörtök (00535) Felső Komló	E	Rostos almalé (100%-os)	463.74	110.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
		Tavaszi rizseshús	2 155.96	515.78	25.24	15.23	3.31	68.74	0.00	1.81	
		Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80	
		Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33	
		Összesen:	3 099.08	741.40	28.71	20.95	7.90	110.45	12.98	2.95	
1/10/2025 péntek (00535) Felső Komló	E	Palócleves	1 070.62	256.13	14.70	12.09	3.95	21.54	1.97	1.60	
		Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19	
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01	
		Kakaós piskóta	867.57	207.55	6.36	4.69	1.64	34.17	18.01	0.43	
		Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30	
		Összesen:	2 954.83	706.90	28.21	20.00	6.93	101.04	32.01	2.53	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!