



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/13/2025 hétfő	(00535) Felső Komló	E	Csontleves	308.04	73.70	3.01	1.52	0.03	11.80	0.66	0.39		
		Főtt tojás	514.50	123.09	8.25	7.35	2.25	0.53	0.30	0.27			
		Spenót, Főtt burgonya	1 444.97	345.69	12.61	9.19	1.48	52.01	0.02	0.37			
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
		Összesen:	2 934.64	702.08	29.75	19.50	4.12	93.26	1.16	1.57			
1/14/2025 kedd	(00535) Felső Komló	E	Paradicsom leves	772.99	184.93	3.34	4.31	0.52	33.37	19.38	0.30		
		Tökmagos rántott hal	1 958.89	394.66	22.50	31.50	4.71	22.16	0.36	0.92			
		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			
		Összesen:	4 257.35	916.31	37.38	42.58	6.05	123.89	24.70	3.69			
1/15/2025 szerda	(00535) Felső Komló	E	Tarhonyaleves	360.73	86.30	2.34	2.31	0.24	13.54	0.95	1.03		
		Dinó figurák	762.43	182.40	6.65	9.65	1.92	16.13	0.51	0.90			
		Zöldborsófőzelék	1 067.05	255.28	13.42	6.93	0.96	34.17	1.70	0.28			
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
		Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01			
		Összesen:	3 122.96	747.12	28.77	20.69	3.48	107.16	3.34	2.76			



# ISKOLA ÉTTEREM

1/16/2025 csütörtök (00535) Felső Komló	E	Meggyleves	667.93	159.79	3.72	1.30	0.47	32.16	14.99	0.48		
		Csirkekockák négysajtos mártásban	1 366.38	326.88	29.23	18.41	6.49	11.26	0.72	1.21		
		Párolt rizs	1 452.61	347.52	6.53	7.68	0.89	62.62	0.54	0.28		
		Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
		Összesen:	3 534.92	845.67	39.96	27.47	7.85	107.96	17.77	2.77		
1/17/2025 péntek (00535) Felső Komló	E	Szlavón pásztorgulyás	846.77	202.58	12.16	11.30	3.13	12.67	0.88	0.49		
		Sajtos-tejfölös tészta	2 009.82	480.82	21.10	17.29	9.24	59.92	1.60	1.05		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
		Összesen:	3 240.80	775.32	35.56	29.19	12.37	91.09	2.50	1.85		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!