



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír(sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/20/2025 hétfő	(00535) Felső Komló	E	Daragaluskaleves	534.70	127.92	2.68	6.14	0.73	15.16	0.08	0.53		
			Chilis bab	2 099.16	502.19	31.58	15.82	3.03	57.74	0.05	0.95		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:	3 189.80	763.11	39.16	23.16	4.06	97.00	0.28	1.93		
1/21/2025 kedd	(00535) Felső Komló	E	Tojásleves	312.20	74.69	2.80	4.62	0.75	5.39	0.00	0.35		
			Tejfölös majorannás csirkecomb	772.36	184.77	21.56	9.25	3.09	3.72	0.66	0.55		
			Rizi-bizi	1 598.77	382.48	9.33	7.84	0.89	68.09	0.32	0.26		
			Vegyes vágott savanyúság	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.48		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
	Összesen:	2 945.84	704.75	35.27	22.17	4.81	89.72	0.98	1.64				
1/22/2025 szerda	(00535) Felső Komló	E	Olasz zöldségleves	310.77	74.21	2.49	1.82	0.26	11.68	1.23	0.98		
			Hagymás sertésborda	917.98	219.61	19.76	12.96	3.23	5.70	0.00	1.18		
			Burgonyafőzelék	1 203.85	288.00	6.27	9.64	3.02	43.09	0.96	0.44		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:	2 988.54	714.82	33.42	25.62	6.81	84.57	2.34	3.05		



ISKOLA ÉTTEREM

1/23/2025 csütörtök (00535) Felső Komló	E	Karalábéleves	552.77	132.09	4.17	5.39	2.26	16.36	1.69	0.82		
		BBQ-sajtos tészta	2 729.66	653.03	44.84	25.64	6.86	58.06	9.75	2.05		
		Összesen:	3 282.43	785.12	49.01	31.03	9.12	74.42	11.44	2.87		
1/24/2025 péntek (00535) Felső Komló	E	Felesborsógulyás	1 140.55	272.86	19.21	8.54	2.01	29.37	0.37	1.04		
		Tejberizs kakaós szóráttal	2 229.38	533.12	12.64	5.57	2.83	107.08	49.22	0.74		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	3 486.26	833.81	32.17	14.43	4.84	142.05	49.59	1.79		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!