



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.06.27. - 2022.07.03.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 06. 27. hétfő	(00578) Felsőszűnidei étk. Komló	E	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00		
			Sertésborda parasztosan	2 103,99	503,35	26,06	20,79	5,10	51,57	0,26	1,20		
			Káposzta saláta	191,99	45,93	1,49	0,21	0,02	9,23	4,00	0,82		
			Összesen:	2 681,98	641,18	27,65	21,10	5,12	83,40	15,26	2,02		
2022. 06. 28. kedd	(00578) Felsőszűnidei étk. Komló	E	Zöldborsóleves	493,97	118,02	5,16	2,46	0,31	18,34	0,18	0,97		
			Tejszínes baconos csirkés penne	2 508,06	600,01	37,91	22,32	9,99	63,28	0,14	1,72		
			Nektarin	184,87	44,23	0,75	0,37	0,04	9,42	0,00	0,00		
			Összesen:	3 186,90	762,26	43,82	25,15	10,34	91,04	0,32	2,69		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 06. 29. szerda (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E	Karfiollevés	517,40	123,78	4,38	5,51	2,25	14,01	1,61	1,55	    	
			Debreceni tokány	1 114,14	266,54	22,84	17,32	5,72	4,56	0,28	0,76	    	
			Párolt rizs	1 452,61	347,52	6,53	7,68	0,89	62,62	0,54	1,07	    	
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80	    	
			Összesen:	3 132,15	749,32	34,23	30,59	8,86	83,11	3,95	4,18		
2022. 06. 30. csütörtök (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E	Köménymaglevés	350,70	83,90	1,48	4,35	1,16	8,83	0,14	0,98	    	
			Vagdalt	1 367,65	327,19	13,59	23,08	6,24	15,56	0,22	1,06	    	
			Fehérbabfőzelék	1 478,36	353,67	17,72	9,46	2,70	49,04	0,80	1,02	    	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45	    	
			Meggy	188,87	45,18	0,64	0,40	0,00	8,80	0,00	0,01		
			Összesen:	3 941,52	942,94	38,33	38,49	10,40	106,33	1,31	3,52		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 07. 01. péntek (00578) Felsőszünidei étk. Komló	E	Márgaluska leves	788,27	188,58	14,86	5,48	1,19	19,44	0,33	1,24	    	
		Máros guba	1 990,92	476,29	15,98	12,94	4,25	72,57	23,39	0,86	 	
		Vanília sodó	780,21	186,65	5,96	3,21	1,69	33,28	18,01	0,23		
		Összesen:	3 559,40	851,52	36,80	21,63	7,13	125,29	41,73	2,33		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM