



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.12.26. - 2023.01.01.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 12. 27. kedd (00577)	Alsós szünidei étk.Komló	E Zöldséges karalábéleves	328,92	78,55	2,60	1,82	0,25	12,62	0,72	0,77		
		Csíkos tokány	1 032,66	247,05	18,48	17,04	5,95	4,62	0,86	1,05		
		Tészta köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,54		
		Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
		Összesen:	2 846,62	680,88	30,74	25,28	7,15	81,08	2,35	2,36		
2022. 12. 28. szerda (00577)	Alsós szünidei étk.Komló	E Zöldséges reszelttészta leves	305,40	73,06	2,27	1,55	0,19	12,31	0,11	1,28		
		Rakott karfiol	1 413,62	338,19	20,30	18,26	5,86	22,77	1,50	1,12		
		Teljes kiörlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		Összesen:	2 386,15	570,85	28,45	21,25	6,41	64,00	1,79	2,94		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 29. csütörtök (00577)		Alsós szünidei étk. Komló								
E	Gyümölcsleves	591,29	141,46	3,08	0,85	0,38	29,46	14,99	0,37	
	Brassói aprópecsenye	1 649,28	394,56	22,96	12,65	3,79	45,93	0,26	0,51	
	Ecetes almapaprika	65,08	15,57	0,79	0,19	0,00	2,65	0,70	0,42	
	Összesen:	2 305,65	551,59	26,83	13,69	4,17	78,04	15,95	1,30	
2022. 12. 30. péntek (00577)		Alsós szünidei étk. Komló								
E	Becsinált leves	699,44	167,33	12,19	8,14	3,05	11,05	1,07	1,02	
	Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	2 160,29	516,82	9,61	6,18	1,06	100,70	40,34	0,74	
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
	Összesen:	2 976,06	711,98	22,12	14,64	4,11	117,35	41,41	1,77	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!