



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.01.02. - 2023.01.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 01. 02. hétfő	(00578) Felsőszűnidei étk. Komló	E	Karfiolleves	538,73	128,88	4,25	6,42	2,35	13,39	1,07	0,30		
			Zöldborsós csirkemáj	912,39	218,27	20,17	9,71	1,90	12,16	0,00	0,93		
			Párolt rizs	1 452,61	347,52	6,53	7,68	0,89	62,62	0,54	0,28		
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
			Összesen:	3 060,51	732,18	31,51	24,05	5,14	96,01	1,61	1,51		
2023. 01. 03. kedd	(00578) Felsőszűnidei étk. Komló	E	Burgonyaleves	569,92	136,34	3,78	2,86	0,34	23,39	0,86	1,20		
			Sült csirkecomb	679,15	162,47	22,99	7,31	1,64	0,88	0,20	0,46		
			Tökfőzelék	952,44	227,86	5,42	11,16	2,96	26,03	0,80	1,08		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Összesen:	2 868,64	686,27	38,07	22,77	5,30	79,22	2,04	3,28		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 04. szerda (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E	BrokkolikréMLEVES	447,86	107,14	5,00	3,67	0,65	13,36	0,54	0,55		
			Halpaprikás	822,67	196,81	15,16	12,16	3,55	5,61	0,98	0,53		
			Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	6,63	0,82	60,70	0,00	0,82		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
			Összesen:	2 802,91	670,54	30,31	22,70	5,02	89,27	1,52	1,90		
2023. 01. 05. csütörtök (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E	GyümölcslEves	689,44	164,94	3,58	0,99	0,42	34,39	16,98	0,47		
			Párizsi csirkemell	1 222,12	292,37	28,04	10,58	1,54	20,90	0,00	1,12		
			Hagymás burgonyapüré	885,38	211,81	5,03	4,56	1,12	36,35	2,90	2,64		
			Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
			Összesen:	2 920,67	698,72	37,21	16,21	3,08	98,20	24,84	4,83		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 06. péntek (00578) Felsőszünidei étk. Komló	E	Becsinált leves	878,64	210,20	15,13	10,59	3,85	13,27	1,34	1,27		
		Mákos metélt	2 461,69	588,92	17,13	17,84	3,63	89,27	24,98	1,88		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	3 456,66	826,95	32,58	28,75	7,48	108,14	26,32	3,16		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!