



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.05.08. - 2023.05.14.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 05. 08. hétfő	(00535) Felső Komló	E	Tavaszi zöldség leves vajgaluskával	454,23	108,67	3,94	4,40	1,18	13,15	0,82	0,89		
			Csirkemell cornflakes bundában	1 500,71	359,02	29,42	12,21	2,30	32,20	0,22	0,52		
			Burgonyapüré	737,77	176,50	4,85	1,30	0,75	35,10	2,90	2,15		
			Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
			Összesen:	2 816,44	673,79	38,77	17,99	4,23	87,01	8,90	4,16		
2023. 05. 09. kedd	(00535) Felső Komló	E	Naracslé 100% 0,20 l	378,00	90,00	1,40	0,40	0,10	18,80	18,80	0,00		
			Flekken szelet	895,27	214,18	19,61	12,96	3,24	4,54	0,17	1,08		
			Vajas kukorica, Rizs	1 649,38	394,59	9,69	7,84	1,25	70,84	0,43	0,86		
			Összesen:	2 922,65	698,77	30,70	21,20	4,59	94,18	19,40	1,94		
2023. 05. 10. szerda	(00535) Felső Komló	E	Zöldséges karalábé leves	404,59	96,64	3,17	2,36	0,32	15,27	0,89	1,01		
			Halfilé bakonyi módra	977,47	233,85	17,36	14,42	4,39	7,53	1,02	1,22		
			Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	6,63	0,82	60,70	0,00	0,82		
			Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
			Összesen:	2 958,71	707,67	30,76	23,71	5,53	95,50	1,91	3,06		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 11. csütörtök	(00535) Felső Komló	E	Lebbencsleves	630,28	150,79	3,64	5,34	1,31	21,54	0,69	1,25		
			Aprópecsenye	824,52	197,25	19,33	11,97	3,13	2,84	0,26	0,78		
			Finomfőzelék	791,29	189,30	7,49	6,84	1,01	24,07	2,24	1,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Összesen:	2 913,22	696,94	36,34	25,59	5,81	77,37	3,37	3,58		
2023. 05. 12. péntek	(00535) Felső 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!