



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.06.05. - 2023.06.11.

	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. 06. 05. hétfő	(00535) Felső Komló	E	Zöldséges zellerleves	372,67	89,00	2,88	1,93	0,25	14,43	0,73	1,01		
			Serpenyősburgonya virslivel	1 710,93	409,31	15,25	17,80	6,63	45,96	0,22	2,59		
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Összesen:	2 798,73	669,39	24,49	21,25	7,24	91,23	2,65	4,94		
2023. 06. 06. kedd	(00535) Felső Komló	E	Meggyleves	667,93	159,79	3,72	1,30	0,47	32,16	14,99	0,48		
			Hétvezér tokány	1 139,24	272,55	20,12	17,41	5,13	7,99	0,82	0,69		
			Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	6,63	0,82	60,70	0,00	0,82		
			Káposzta saláta	191,99	45,93	1,49	0,21	0,02	9,23	4,00	0,23		
			Összesen:	3 354,46	802,50	35,16	25,55	6,44	110,08	19,81	2,22		
2023. 06. 07. szerda	(00535) Felső Komló	E	Fokhagymakrém leves	536,73	128,40	4,02	5,98	2,21	14,47	1,45	1,17		
			Tejszínes-paradicsomos halragu	1 066,46	255,13	16,22	14,73	5,15	13,49	3,97	0,60		
			Tészta köret	1 492,95	357,17	10,40	6,40	1,01	64,00	0,88	0,56		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Összesen:	3 447,16	824,68	31,68	27,19	8,37	111,32	6,30	2,37		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 08. csütörtök	(00535) Felső Komló	E	Zöldséges reszeltészta leves	349,39	83,59	2,58	1,91	0,24	13,79	0,14	1,29		
			Grill csirkecomb	681,33	163,00	23,13	7,31	1,63	0,93	0,16	0,85		
			Kukoricás barnarizs	1 587,97	378,58	7,72	8,08	0,96	68,58	0,59	0,98		
			Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
			Összesen:	2 742,42	654,77	33,99	17,38	2,83	89,86	5,85	3,72		
2023. 06. 09. péntek	(00535) Felső Komló	E	Gulyásleves	901,73	215,72	13,65	8,18	1,94	21,30	0,32	1,22		
			Diós nudli	3 066,91	733,71	17,65	23,69	4,00	111,90	24,98	0,99		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	4 084,97	977,26	31,62	32,19	5,94	138,80	25,30	2,22		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!