



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.06.12. - 2023.06.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 06. 12. hétfő	(00530) Alsós Komló	T	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
			Sonkás sajtkrém	208,16	49,80	3,45	3,60	2,23	0,90	0,90	0,24		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	344,64	82,45	2,94	3,44	0,94	9,80	0,55	0,74		
			Szezámós rántott csirkemell	1 528,32	365,63	28,75	18,27	2,48	20,90	0,32	0,93		
			Kuszkusz	906,33	216,83	5,60	5,31	0,57	29,25	0,02	0,41		
			Zöldborsópüré	556,03	133,02	8,20	3,39	1,45	17,17	0,01	0,34		
		U	Málnás-csokis müzliszelet	451,44	108,00	1,20	3,50	2,40	18,00	8,30	0,08		
			Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
			Összesen:	5 401,40	1 292,20	62,39	42,04	12,00	155,70	22,24	3,47		
2023. 06. 13. kedd	(00530) Alsós Komló	T	Ízesített szívósál	125,09	0,00	0,22	1,33	0,15	4,15	0,00	0,01		
			Fonott kalács	734,50	175,72	4,90	1,95	1,30	30,45	3,95	0,22		
			Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
		E	Tojásleves	238,28	57,00	2,18	3,87	0,64	3,31	0,00	0,34		
			Vadas tokány	905,48	216,62	18,15	12,96	4,32	6,52	2,36	0,81		
			Spagetti	1 299,04	310,77	10,50	7,02	0,96	51,03	0,00	0,74		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 13. kedd	(00530) Alsós Komló	E	Cseresznye	216,14	51,71	0,64	0,24	0,00	11,20	0,00	0,02		
		U	Majorannás kenőmájás	322,65	76,82	3,01	6,69	3,24	0,54	0,00	0,45		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	5 023,07	1 171,39	54,23	39,27	13,03	149,34	6,47	3,22		
2023. 06. 14. szerda	(00530) Alsós Komló	T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Zala felvágott	242,02	57,90	3,90	4,50	1,62	0,45	0,06	0,50		
			Paprika Kaliforniai	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
			Teljes kiörlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Csontleves	259,41	62,06	2,48	1,16	0,02	10,22	0,55	1,34		
			Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	1 787,81	427,71	14,78	16,42	4,81	54,78	16,79	1,64		
			Teljes kiörlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Tejkrémszelet	501,60	120,00	3,07	8,02	3,34	11,70	8,90	0,13		
			Összesen:	4 731,96	1 132,05	41,70	37,07	12,40	156,30	38,62	4,83		



MEVID zRt. | Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk | www.mevid.hu | iskola.etterem.komlo@mevid.hu
Az allergénekkel kapcsolatos részletekért keresse az üzletvezetőt | 72 - 481-063 |



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 16.	(00530) Alsós Komló	U	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
			Összesen:	5 257,73	1 257,84	49,80	26,38	8,97	197,30	45,61	3,53		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!