



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.06.19. - 2023.06.25.

	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. 19. hétfő	(00577) Alsós szünidei étk. Komló	E	Burgonyaleves	473,43	113,26	3,16	2,31	0,28	19,55	0,68	0,96		
			Sült csirkecomb	480,87	115,04	16,72	4,96	1,15	0,66	0,15	0,39		
			Vajas gyökérzöldségek	645,40	154,40	3,08	8,78	3,99	15,54	0,05	0,60		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Cseresznye	270,18	64,64	0,80	0,30	0,00	14,00	0,00	0,02		
			Összesen:	2 537,01	606,94	29,64	17,79	5,78	78,67	1,06	2,51		
2023. 06. 20. kedd	(00577) Alsós szünidei étk. Komló	E	Zöldbableves	491,94	117,55	3,98	4,91	2,18	14,02	1,52	0,71		
			Afrikai harcsapörkölt	548,67	131,26	13,15	7,21	0,63	3,24	0,14	0,87		
			Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,62		
			Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,08	0,00	4,94	3,50	0,12		
			Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
			Összesen:	2 748,27	657,34	29,38	23,41	8,09	87,10	16,62	2,65		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 21. szerda (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E	Daragaluskaleves	408,67	97,77	2,20	4,19	0,50	12,57	0,06	0,50		
			Dinó figurák	634,27	151,74	5,70	7,77	1,58	13,82	0,43	0,77		
			Burgonyafőzelék	1 008,15	241,18	5,26	8,03	2,52	36,15	0,80	0,44		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Sárgabarack	165,48	39,59	0,72	0,10	0,00	8,16	0,00	0,01		
			Összesen:	2 883,70	689,88	19,76	21,53	4,96	99,62	1,47	2,26		
2023. 06. 22. csütörtök (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E	Gyümölcsleves	591,29	141,46	3,08	0,85	0,38	29,46	14,99	0,37		
			Tavaszi rizseshús	1 742,78	416,93	19,83	10,76	2,41	59,62	0,00	1,46		
			Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
			Összesen:	2 442,33	584,29	23,40	11,68	2,79	94,82	19,33	2,36		
2023. 06. 23. péntek (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E	Csirkeraguleves	524,83	125,56	13,36	2,90	0,42	11,24	0,09	0,73		
			Darásmetélt	1 904,38	455,59	13,79	10,16	1,28	76,72	0,00	1,22		
			Sárgabarack dzsem	124,56	29,80	0,09	0,00	0,00	7,32	6,58	0,00		
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	2 867,01	685,89	27,64	13,46	1,70	112,27	16,66	1,96		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!