



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.06.26. - 2023.07.02.

	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. 26. hétfő	(00577)	E	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00		
			Sertésborda parasztosan	2 053,42	491,25	24,01	19,98	4,81	52,39	0,17	0,63		
			Káposzta saláta	155,77	37,26	1,15	0,16	0,02	7,57	3,50	0,22		
			Összesen:	2 595,19	620,41	25,26	20,24	4,83	82,56	14,67	0,85		
2023. 06. 27. kedd	(00577)	E	Zöldborsóleves	415,99	99,38	4,45	1,91	0,24	15,70	0,15	0,76		
			Tejszínes baconos csirkés penne	2 046,86	489,68	30,63	16,56	7,35	54,71	0,11	1,30		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Összesen:	2 813,87	673,04	36,12	18,55	7,59	89,77	0,26	2,10		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 28. szerda (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E	Karfiollevés	429,44	102,74	3,57	4,80	1,84	11,21	0,91	0,29		
			Debreceni tokány	983,68	235,33	20,51	15,30	5,10	3,66	0,23	0,71		
			Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	0,27		
			Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
			Összesen:	2 725,13	651,95	30,20	26,89	7,72	71,30	2,90	1,97		
2023. 06. 29. csütörtök (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E	Köménymaglevés	294,68	70,50	1,24	3,66	0,99	7,41	0,12	0,10		
			Vagdalt	1 149,03	274,89	11,25	19,67	5,25	12,62	0,18	0,80		
			Fehérbabfőzelék	1 248,75	298,75	15,10	7,80	2,19	41,72	0,64	0,82		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Cseresznye	216,14	51,71	0,64	0,24	0,00	11,20	0,00	0,02		
			Összesen:	3 575,73	855,45	34,11	32,81	8,79	101,87	1,12	2,28		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 30. péntek (00577) Alsós szünidei étk. Komló	E	Májgaluska leves	632,43	151,30	12,07	4,06	0,92	16,19	0,25	0,81		
		Mákos guba	1 734,40	414,93	14,12	11,79	3,70	61,78	17,48	0,76		
		Vanília sodó	551,64	131,97	4,43	2,39	1,26	23,04	11,01	0,17		
		Összesen:	2 918,47	698,20	30,62	18,24	5,88	101,01	28,74	1,74		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!