



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.10.09. - 2023.10.15.

	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. 10. 09. hétfő	(00535) Felső Komló	E	Tojásleves	312,20	74,69	2,80	4,62	0,75	5,39	0,00	0,35	 	
			Fokhagymás sertésszelet	786,29	188,11	19,52	10,60	2,97	3,44	0,00	0,98		
			Zöldbabfőzelék	1 016,03	243,07	8,79	10,30	3,14	28,25	0,96	0,26	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Összesen:	2 781,65	665,47	36,99	26,96	7,22	66,00	1,14	2,13		
2023. 10. 10. kedd	(00535) Felső Komló	E	Olasz zöldségleves	310,77	74,21	2,49	1,82	0,26	11,68	1,23	0,98	     	
			Csikos tokány	1 241,56	297,02	21,07	20,86	7,29	5,87	1,07	1,16	 	
			Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	6,63	0,82	60,70	0,00	0,82		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
			Összesen:	3 084,71	737,82	33,71	29,55	8,37	87,85	2,30	2,96		
2023. 10. 11. szerda	(00535) Felső Komló	E	Gyümölcsleves	689,44	164,94	3,58	0,99	0,42	34,39	16,98	0,47	 	
			Rozmaringos csirkecomb	627,93	150,22	20,94	6,81	1,51	1,02	0,20	0,93	   	
			Burgonyapüré	737,77	176,50	4,85	1,30	0,75	35,10	2,90	2,15	     	
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
			Összesen:	2 103,14	503,14	29,85	9,18	2,68	72,43	21,60	4,35		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 12. csütörtök (00535) Felső Komló	E	Karalábéleves	552,77	132,09	4,17	5,39	2,26	16,36	1,69	0,82		
		Magvas rántott hal	1 435,84	318,84	23,84	16,84	2,90	22,72	0,37	0,93		
		Párolt vegyes zöldség	317,62	8,24	4,38	0,79	0,08	12,51	0,65	3,39		
		Barna rizs	1 362,68	324,76	6,13	7,20	0,84	58,75	0,54	0,28		
		Összesen:	3 668,91	783,93	38,52	30,22	6,08	110,34	3,25	5,42		
2023. 10. 13. péntek (00535) Felső Komló	E	Nyírségi gombócleves	886,87	212,17	15,35	9,37	3,23	16,24	1,17	0,98		
		Káposztás kocka	2 092,72	500,65	15,38	10,72	1,50	84,78	22,98	1,78		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	3 095,92	740,65	31,05	20,41	4,73	106,62	24,15	2,77		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!