



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.10.23. - 2023.10.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 10. 24. kedd	(00535) Felső Komló	E	Daragalskaleves	534,70	127,92	2,68	6,14	0,73	15,16	0,08	0,53		
			Paradicsomos tonhalas tészta olívbogyóval	2 625,17	628,03	33,62	18,78	5,43	75,60	9,73	1,85		
			Összesen:	3 159,87	755,95	36,30	24,92	6,16	90,76	9,81	2,38		
2023. 10. 25. szerda	(00535) Felső Komló	E	Köménymaglevés	350,70	83,90	1,48	4,35	1,16	8,83	0,14	0,10		
			Vagdalt	1 367,65	327,19	13,59	23,08	6,24	15,56	0,22	1,06		
			Kelkáposztafőzelék	851,89	203,80	7,34	5,31	0,59	31,06	0,00	0,90		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	3 242,51	775,72	27,63	34,26	8,29	85,15	0,51	2,52		
2023. 10. 26. csütörtök	(00535) Felső Komló	E	Burgonyaleves	657,70	157,34	4,15	5,35	2,23	22,74	1,66	1,17		
			Mexikói sertéstokány	985,26	235,71	17,81	11,78	2,73	12,50	2,12	0,60		
			Párolt rizs	1 452,61	347,52	6,53	7,68	0,89	62,62	0,54	0,28		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
			Összesen:	3 365,20	805,07	28,97	25,05	5,85	112,34	4,32	2,05		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 27. péntek (00535) Felső Komló	E	Becsinált leves	785,09	187,82	14,88	8,34	3,08	13,07	1,34	1,27		
		Diós nudli	3 066,91	733,71	17,65	23,69	4,00	111,90	24,98	0,99		
		Összesen:	3 852,00	921,53	32,53	32,03	7,08	124,97	26,32	2,26		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!