



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír(sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 05. 27. hétfő	(00535) Felső Komló	E	Daragaluskaleves	534,70	127,92	2,68	6,14	0,73	15,16	0,08	0,53		
			Füstölt sajtos sertésragu	1 183,81	283,21	24,22	15,97	6,06	10,89	0,96	0,73		
			Párolt rizs	1 452,61	347,52	6,53	7,68	0,89	62,62	0,54	0,28		
			Összesen:	3 171,12	758,65	33,43	29,79	7,68	88,67	1,58	1,54		
2024. 05. 28. kedd	(00535) Felső Komló	E	Zöldséges karfiolleves	378,55	90,56	3,27	2,42	0,30	13,70	0,81	0,89		
			Görög tejszínes-citromos csirke	1 075,41	257,27	25,77	15,11	4,88	3,95	0,00	0,41		
			Tészta köret	1 492,95	357,17	10,40	6,40	1,01	64,00	0,88	0,56		
			Összesen:	2 946,91	705,00	39,44	23,93	6,19	81,65	1,69	1,86		
2024. 05. 29. szerda	(00535) Felső Komló	E	Zöldséges rizsleves	281,98	67,46	1,82	1,11	0,13	12,31	0,05	0,12		
			Fokhagymás csirkemell	526,76	126,02	22,47	3,22	0,50	1,60	0,29	0,96		
			Zöldborsófőzelék	1 067,05	255,28	13,42	6,93	0,96	34,17	1,70	0,28		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
			Összesen:	2 981,69	713,33	44,89	12,80	1,95	101,20	2,22	1,96		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 30. csütörtök (00535) Felső Komló												
E	Paradicsom leves	772,99	184,93	3,34	4,31	0,52	33,37	19,38	0,30			
	Pírtott baconos sertésborda	1 140,09	272,75	20,34	18,48	4,83	6,00	0,43	0,73			
	Petrezselymes burgonya	1 012,50	242,22	6,33	1,25	0,15	50,18	0,00	0,42			
	Vitamin saláta	204,72	48,98	1,17	0,14	0,02	10,55	5,99	0,24			
Összesen:		3 130,30	748,88	31,18	24,18	5,52	100,10	25,80	1,69			
2024. 05. 31. péntek (00535) Felső Komló												
E	Babgulyás	1 388,13	332,09	21,57	11,29	2,31	35,57	0,15	0,82			
	Túrós batyú	2 424,40	580,00	13,80	25,60	13,20	73,00	17,20	0,96			
	Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01			
	Összesen:		3 987,03	953,84	35,85	37,37	15,51	116,97	17,35	1,79		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!