



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.09.02. - 2024.09.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/2/2024 hétfő (00537) Felsős tejmentes Komló	E Bechameles csirkeragu (tejmentes)	757.78	181.29	22.99	6.76	0.89	6.94	0.66	0.37		
	Lencseleves (TEJMENTES)	689.88	165.04	8.38	3.53	0.37	24.64	0.28	0.72		
	Spagetti	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.74		
	Összesen:	2 746.70	657.10	41.87	17.31	2.22	82.61	0.94	1.83		
9/3/2024 kedd (00537) Felsős tejmentes Komló	E Kertészleves	299.05	71.39	3.21	1.48	0.21	11.01	0.08	0.85		
	Lecsós ragu	853.83	204.27	19.77	11.13	3.03	5.93	1.08	1.21		
	Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
	Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
Összesen:	2 845.22	680.52	33.41	19.54	4.06	95.74	1.16	2.30			
9/4/2024 szerda (00537) Felsős tejmentes Komló	E Zöldséges reszeltészta leves	343.88	82.27	2.51	1.89	0.24	13.60	0.00	1.29		
	Znaimi sertéscomb (TEJMENTES)	1 006.83	240.87	19.91	15.25	4.08	5.69	0.89	1.21		
	Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
Összesen:	3 030.34	724.96	34.63	19.83	4.83	98.39	1.07	3.46			



# ISKOLA ÉTTEREM

9/5/2024 csütörtök (00537) Felső tejmentes Komló	E	Zöldborsóleves	489.84	117.03	5.11	2.45	0.30	18.19	0.08	1.17	
		Mustáros sült csirkecombfilé (tejmentes)	950.35	227.36	20.03	12.82	1.99	6.16	0.41	0.44	
		Sárgarépás rizs	1 480.89	354.28	6.70	7.72	0.90	64.03	0.00	1.05	
		Összesen:	2 921.08	698.67	31.84	22.99	3.19	88.38	0.49	2.66	
9/6/2024 péntek (00537) Felső tejmentes Komló	E	Rozmaringos csirkeraguleves (tejment.)	654.13	156.49	16.44	4.01	0.56	13.33	0.00	0.47	
		Pogácsa (TEJMENTES)	1 961.08	469.16	13.88	10.24	2.56	80.77	1.48	1.83	
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02	
		Összesen:	2 833.33	677.83	30.92	14.85	3.12	104.60	1.48	2.32	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!