



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.09.09. - 2024.09.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/9/2024 hétfő (00537) Felsős tejmentes Komló	E Csontleves	290.94	69.60	2.84	1.49	0.02	11.04	0.00	0.30		
	Párolt csirkemell	683.02	163.40	24.80	6.60	0.88	1.01	0.00	1.37		
	Erdei gyümölcs mártás (tejmentes)	1 105.55	264.49	2.57	9.95	1.12	40.73	19.64	0.30		
	Piritott dara	889.84	212.88	4.70	5.14	0.53	36.70	0.00	0.30		
	Összesen:	2 969.35	710.37	34.91	23.18	2.55	89.48	19.64	2.27		
9/10/2024 kedd (00537) Felsős tejmentes Komló	E Köménymagleves	575.23	137.61	1.94	4.04	0.46	21.78	0.81	0.69		
	Ketchupos csirkecomb (tejm.)	846.05	202.40	23.24	10.44	1.98	3.58	2.10	1.43		
	Zöldséges barnarizs	1 542.81	367.77	7.78	7.77	0.89	66.38	0.00	0.21		
	Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
	Összesen:	3 165.41	755.94	33.52	22.39	3.33	102.22	2.91	2.34		
9/11/2024 szerda (00537) Felsős tejmentes Komló	E Zöldséges karalábéleves	383.96	91.70	2.98	2.34	0.31	14.34	0.08	0.31		
	Rostonhal	551.65	131.97	13.71	8.13	1.50	0.00	0.00	0.61		
	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		
	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		



# ISKOLA ÉTTEREM

'11/202	(00537)	E	Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18			
			Összesen:	2 991.97	715.62	28.69	14.61	2.36	114.82	39.82	1.77			
9/12/2024 csütörtök	(00537)	Felső tejmentes Komló	E	Tarhonyaleves	340.10	81.36	2.15	2.28	0.23	12.61	0.14	0.92		
			Vagdalt szelet	1 123.17	268.70	13.14	17.78	5.53	13.33	0.10	1.00			
			Magyaros zöldbabfőzelék	764.54	182.90	6.07	7.19	0.74	23.02	0.00	0.79			
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01			
			Összesen:	3 231.98	773.19	27.84	28.99	6.86	95.98	0.42	3.26			
9/13/2024 péntek	(00537)	Felső tejmentes Komló	E	Snidlinges májgombóclevés (tejmentes)	858.50	205.38	15.39	6.48	1.31	20.88	0.22	0.46		
			Lekváros bukta (TEJMENTES)	2 541.39	607.99	10.53	20.04	2.15	95.48	12.81	0.31			
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
			Összesen:	3 545.30	848.16	26.32	26.92	3.46	123.36	13.03	0.78			

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!