



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	(00535) Felső Komló	E Csontleves	308.04	73.70	3.01	1.52	0.03	11.80	0.66	0.39		
		Párolt csirkemell	679.26	162.50	24.70	6.60	0.89	0.81	0.18	0.98		
		Erdei gyümölcsmártás	1 330.36	318.27	4.66	15.75	4.73	39.07	18.96	0.39		
		Piritott dara	889.84	212.88	4.70	5.14	0.53	36.70	0.00	0.30		
		Összesen:	3 207.50	767.35	37.07	29.01	6.18	88.38	19.80	2.06		
9/10/2024 kedd	(00535) Felső Komló	E Hagymaleves	707.36	169.22	5.39	10.62	5.32	13.13	0.98	0.52		
		Taco-barbacue csirkecsíkok	846.84	202.59	18.23	7.83	1.38	12.24	10.57	1.12		
		Zöldséges barnarizs	1 548.42	369.12	7.93	7.79	0.89	66.52	0.00	0.21		
		Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
		Összesen:	3 303.94	789.09	32.11	26.38	7.59	102.37	11.55	1.86		
9/11/2024 szerda	(00535) Felső Komló	E Karalábéleves	552.77	132.09	4.17	5.39	2.26	16.36	1.69	0.82		
		Szezámos rántott hal	1 970.14	471.32	21.58	31.89	4.52	22.85	0.36	0.93		
		Burgonyapüré	737.77	176.50	4.85	1.30	0.75	35.10	2.90	2.15		
		Vitamin saláta	204.72	48.98	1.17	0.14	0.02	10.55	5.99	0.24		
		Összesen:	3 465.40	828.89	31.77	38.72	7.55	84.86	10.94	4.14		



ISKOLA ÉTTEREM

9/12/2024 csütörtök (00535) Felső Komló	E	Tarhonyaleves	360.73	86.30	2.34	2.31	0.24	13.54	0.95	1.03		
		Dinó figurák	762.43	182.40	6.65	9.65	1.92	16.13	0.51	0.90		
		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		
		Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
		Összesen:	3 143.36	752.00	24.26	24.00	5.66	104.94	2.60	2.74		
9/13/2024 péntek (00535) Felső Komló	E	Snidlinges májgombóclevés	863.60	206.60	15.52	6.49	1.31	21.01	0.22	0.46		
		Sajtos-tejfölös tészta	2 009.82	480.82	21.10	17.29	9.24	59.92	1.60	1.05		
		Összesen:	2 873.42	687.42	36.62	23.78	10.55	80.93	1.82	1.51		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!