



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.09.16. - 2024.09.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/16/2024 hétfő (00537) Felsős tejmentes Komló	E Zöldségleves	301.47	71.99	1.99	2.23	0.30	10.66	0.07	0.30		
	Sertésült csíkok	922.69	220.74	19.82	12.97	3.24	5.89	0.43	1.26		
	Paradicsommártás, Főtt burgonya	1 341.58	320.95	6.45	5.25	0.60	61.55	20.09	0.25		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	Összesen:	3 121.68	746.68	33.16	21.65	4.44	102.20	20.74	2.26		
9/17/2024 kedd (00537) Felsős tejmentes Komló	E Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	411.90	98.54	3.54	3.35	0.35	13.47	0.99	0.22		
	Baconos csirkés penne (tejmentes)	1 874.75	448.51	28.40	9.00	2.04	63.75	0.59	1.17		
	Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
	Összesen:	2 936.83	702.59	32.92	13.21	2.39	113.62	21.58	1.41		
9/18/2024 szerda (00537) Felsős tejmentes Komló	E Zöldséges rizsleves	280.14	67.02	1.80	1.10	0.13	12.24	0.00	0.91		
	Sertéspörkölt	928.62	222.16	19.53	13.89	3.34	4.42	0.72	0.54		
	Babfőzelék (TEJMENTES)	1 209.40	289.33	14.87	6.36	0.74	42.82	0.00	1.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	Összesen:	2 974.10	711.51	41.10	22.55	4.51	83.58	0.87	2.90		



ISKOLA ÉTTEREM

9/19/2024 csütörtök	Felső tejmentes Komló (00537)	E	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01	
			Rántott csirkemell (TEJMENTES)	1 226.90	293.52	28.52	10.27	1.38	21.16	0.36	1.15	
			Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42	
			Uborka saláta	118.55	28.36	1.01	0.10	0.00	5.83	4.00	0.13	
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00	
Összesen:				3 012.14	720.60	36.84	12.36	1.53	113.65	24.36	1.71	
9/20/2024 péntek	Felső tejmentes Komló (00537)	E	Tárkonyos becsináltleves (TEJMENTES)	627.69	150.16	16.21	4.03	0.58	12.01	0.00	0.37	
			Tejberizs kakaós szóráttal (TEJMENTES)	2 012.61	481.48	5.60	2.80	0.61	107.73	48.58	0.47	
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01	
Összesen:				2 814.80	673.39	22.29	7.31	1.19	128.14	48.58	0.85	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!