



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.09.16. - 2024.09.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/16/2024 hétfő	(00535) Felső Komló	E	Zöldségleves	322.10	76.92	2.19	2.25	0.31	11.59	0.88	0.41		
			Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	2 132.99	510.29	17.50	19.87	5.79	64.83	20.36	1.68		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:	3 011.03	720.21	24.59	23.32	6.40	100.52	21.39	2.54		
9/17/2024 kedd	(00535) Felső Komló	E	Brokkolikrémleves	541.12	129.46	6.30	4.02	0.81	16.84	0.54	0.38		
			Tejszínes baconos csirkés penne	2 455.27	587.38	36.65	21.15	9.71	62.83	0.14	1.72		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 217.74	769.79	43.35	25.47	10.52	91.67	0.68	2.11		
9/18/2024 szerda	(00535) Felső Komló	E	Zöldségleves vajgaluskával	406.33	97.21	2.44	4.14	1.14	12.36	0.82	1.02		
			Sertéspörkölt	928.62	222.16	19.53	13.89	3.34	4.42	0.72	0.54		
			Babfőzelék	1 346.90	322.22	15.53	9.36	2.69	43.63	0.80	1.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
Összesen:	3 237.79	774.59	42.40	28.59	7.47	84.51	2.49	3.03					
9/19/2024 csütörtök	(00535) Felső Komló	E	Narancslé	378.00	90.00	1.40	0.40	0.10	18.80	18.80	0.00		
			Sertésborda parasztosan	2 387.39	571.15	29.00	24.25	5.88	57.61	0.26	0.76		



ISKOLA ÉTTEREM

'19/202	(00535)	E	Uborka saláta	118.55	28.36	1.01	0.10	0.00	5.83	4.00	0.13	
			Összesen:	2 883.94	689.51	31.41	24.75	5.98	82.24	23.06	0.89	
9/20/2024 péntek	(00535) Felső Komló	E	Tárkonyos becsináltleves	769.68	184.13	16.99	7.05	2.53	12.95	0.80	0.40	
			Túrógombóc tejfölös töltelékkel dejes morzsában	2 417.22	578.28	15.53	23.01	2.72	75.72	35.27	0.46	
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01	
			Összesen:	3 361.40	804.16	33.00	30.54	5.25	97.07	36.07	0.87	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!