



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.09.23. - 2024.09.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/23/2024 hétfő	(00535) Felső Komló	E	Lebbencsleves	631.91	151.18	3.64	5.35	1.31	21.63	0.83	1.27		
		Vagdalt	1 283.45	307.05	13.59	20.85	5.99	15.56	0.22	0.57			
		Tökfőzelék	952.44	227.86	5.42	11.16	2.96	26.03	0.80	1.08			
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
		Összesen:	3 423.74	819.09	27.55	38.56	10.56	87.32	2.00	3.37			
9/24/2024 kedd	(00535) Felső Komló	E	Daragaluskaleves	534.70	127.92	2.68	6.14	0.73	15.16	0.08	0.53		
		Rácos halragu	1 198.96	286.83	17.33	14.39	4.16	20.49	1.80	0.81			
		Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23			
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00			
		Összesen:	3 358.59	803.48	30.32	27.40	5.71	110.83	1.88	1.57			
9/25/2024 szerda	(00535) Felső Komló	E	Zellerkrémleves	475.63	113.79	3.74	3.75	0.65	15.67	0.65	0.48		
		Serpenyősburgonya virslivel	1 718.75	411.19	15.26	17.83	6.64	46.36	0.86	2.08			
		Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80			
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
		Összesen:	2 909.51	696.06	25.36	23.10	7.65	92.87	3.21	3.90			



# ISKOLA ÉTTEREM

9/26/2024 csütörtök Felső Komló (00535)												
E	Paradicsom leves	772.99	184.93	3.34	4.31	0.52	33.37	19.38	0.30			
	Tejfölös majorannás csirkecomb	772.36	184.77	21.56	9.25	3.09	3.72	0.66	0.55			
	Kukoricás rizs	1 485.99	355.50	7.76	8.58	1.03	61.34	0.59	0.88			
	Káposzta saláta	191.99	45.93	1.49	0.21	0.02	9.23	4.00	0.23			
Összesen:		3 223.33	771.13	34.15	22.35	4.66	107.66	24.63	1.96			
9/27/2024 péntek Felső Komló (00535)												
E	Kassai burgonyaleves pulykahússal	1 106.14	264.63	13.75	14.18	4.28	19.90	0.65	0.63			
	Mákos metélt	2 268.28	542.65	16.10	15.93	3.13	83.08	19.98	0.70			
	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01			
Összesen:		3 548.92	849.03	30.33	30.59	7.41	111.38	20.63	1.34			

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!