



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.09.30. - 2024.10.06.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/30/2024 hétfő	(00537)	Felsős tejszínes Komló	E Vegyes zöldségleves (tejmentes)	371.01	88.62	3.57	2.36	0.30	12.93	0.07	0.27		
			Felesborsófőzelék	1 094.78	261.91	14.40	4.77	0.60	40.04	0.00	1.00		
			Csirkemell pörkölt	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.72	1.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Összesen:	3 332.04	797.00	50.71	18.32	2.61	104.15	14.72	3.01		
10/1/2024 kedd	(00537)	Felsős tejszínes Komló	E Fokhagymakrém leves (tejmentes)	422.35	101.04	1.91	3.45	0.37	15.53	1.65	0.99		
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			Budapest sertésragu	1 130.93	270.56	22.89	15.01	4.00	10.54	0.72	0.74		
			Összesen:	3 166.64	757.58	31.68	26.61	5.26	96.47	2.37	1.95		



ISKOLA ÉTTEREM

10/2/2024 szerda (00537)	Felsősj tejmentes Komló	E Rostos almalé (100%-os)	579.67	138.68	0.18	0.00	0.00	35.00	0.00	0.02	
		Csirkekockák hentes módra	854.72	204.48	26.01	8.62	1.91	5.47	0.76	1.63	
		Hagymás törtburgonya	1 251.58	299.42	6.69	6.11	0.70	53.07	0.00	0.23	
		Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01	
Összesen:		3 023.01	723.21	33.48	15.03	2.61	111.64	0.76	1.89		
10/3/2024 csütörtök (00537)	Felsősj tejmentes Komló	E Zöldséges karfiolleves	357.92	85.63	3.08	2.40	0.29	12.77	0.00	0.28	
		Húsos tészta (TEJMENTES)	2 345.55	561.14	23.02	23.66	6.35	63.39	2.84	0.98	
		Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00	
Összesen:		2 925.01	699.77	26.40	26.06	6.64	88.16	14.84	1.26		
10/4/2024 péntek (00537)	Felsősj tejmentes Komló	E Alföldi betyárgulyás (tejmentes)	961.45	230.01	14.52	9.61	2.42	20.79	0.00	1.21	
		Kakaós csiga (TEJMENTES)	2 680.71	641.32	13.81	11.03	1.50	120.76	40.64	0.58	
Összesen:		3 642.16	871.33	28.33	20.64	3.92	141.55	40.64	1.79		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!