



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.09.30. - 2024.10.06.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/30/2024 hétfő	(00535) Felső Komló	E	Vegyes zöldségleves csipetkével	389.37	93.15	3.91	2.49	0.30	13.39	0.81	0.43		
			Csirkemell pörkölt	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.72	1.02		
			Felesborsófőzelék	1 095.38	262.05	14.41	4.77	0.60	40.05	0.00	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 896.42	692.92	47.06	16.20	2.23	86.87	1.71	2.99		
10/1/2024 kedd	(00535) Felső Komló	E	Fokhagymakrém leves	536.73	128.40	4.02	5.98	2.21	14.47	1.45	1.17		
			Budapest sertésragu	1 130.93	270.56	22.89	15.01	4.00	10.54	0.72	0.74		
			Párolt rizs	1 452.61	347.52	6.53	7.68	0.89	62.62	0.54	0.28		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 265.68	781.27	33.84	29.07	7.10	94.63	2.71	2.20		
10/2/2024 szerda	(00535) Felső Komló	E	Rostos almálé (100%-os)	579.67	138.68	0.18	0.00	0.00	35.00	0.00	0.02		
			Csirkeköcskák 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		



ISKOLA ÉTTEREM

10/3/2024 csütörtök (00535) Felső Komló	E	Karfiolleves	538.73	128.88	4.25	6.42	2.35	13.39	1.07	0.30	
		Bolognai spagetti	2 761.22	660.58	30.64	31.17	11.21	63.49	4.63	1.51	
		Összesen:	3 299.95	789.46	34.89	37.59	13.56	76.88	5.70	1.81	
10/4/2024 péntek (00535) Felső Komló	E	Alföldi betyárgulyás	1 098.34	262.76	15.17	12.61	4.37	21.59	0.80	1.24	
		Szilvatóltelékes gombóc fahéjas porcukorral	2 287.04	547.14	10.57	7.35	1.23	104.21	37.83	0.81	
		Összesen:	3 385.38	809.90	25.74	19.96	5.60	125.80	38.63	2.05	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!