



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.07. - 2024.10.13.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/7/2024 hétfő	(00614) Felsős gombamentes Komló	E Tojásleves	312.20	74.69	2.80	4.62	0.75	5.39	0.00	0.35		
		Aprópecsenye	824.52	197.25	19.33	11.97	3.13	2.84	0.26	0.78		
		Finomfőzelék	791.29	189.30	7.49	6.84	1.01	24.07	2.24	1.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Müzli szelet almás	328.55	78.60	0.94	1.44	0.60	15.20	7.00	0.01		
		Összesen:	2 923.69	699.44	36.44	26.31	5.85	76.42	9.68	2.69		
10/8/2024 kedd	(00614) Felsős gombamentes Komló	E Olasz zöldségleves	310.77	74.21	2.49	1.82	0.26	11.68	1.23	0.98		
		Almás csirkemell	903.23	216.08	23.36	10.49	4.70	6.90	0.64	0.50		
		Kuszkusz	1 471.19	351.96	8.96	9.06	0.98	46.80	0.02	0.81		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		Összesen:	2 954.82	706.75	35.29	21.61	5.94	79.86	1.89	2.29		



# ISKOLA ÉTTEREM

10/9/2024 szerda (00614)		Felsősgombamentes Komló								
E	Fahéjas szilvaleves	484.85	115.99	2.32	0.52	0.27	24.69	11.99	0.54	
	Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42	
	Panírozott halfigurák	1 087.97	260.28	14.40	11.94	1.18	22.83	2.10	1.20	
	Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60	
	Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33	
Összesen:		3 140.43	751.29	26.46	19.43	6.19	116.05	30.51	3.09	
10/10/2024 csütörtök (00614)		Felsősgombamentes Komló								
E	Karalábéleves	552.77	132.09	4.17	5.39	2.26	16.36	1.69	0.82	
	Flekkén szelet	895.27	214.18	19.61	12.96	3.24	4.54	0.17	1.08	
	Barna rizs	1 362.68	324.76	6.13	7.20	0.84	58.75	0.54	0.28	
	Párolt vegyes zöldség	317.62	8.24	4.38	0.79	0.08	12.51	0.65	3.39	
Összesen:		3 128.34	679.27	34.29	26.34	6.42	92.16	3.05	5.57	



# ISKOLA ÉTTEREM

10/11/2024 péntek (00614) Felsősgombamentes Komló	E	Palócleves	1 070.62	256.13	14.70	12.09	3.95	21.54	1.97	1.60		
		Darásmetélt	2 206.51	527.87	15.76	12.40	1.55	87.68	0.00	1.48		
		Eper dzsem gyümölcsgdarabokkal	137.10	32.80	0.06	0.04	0.00	7.96	7.25	0.00		
		Porcukor	167.83	40.15	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	3 698.39	884.78	30.84	24.85	5.50	132.77	19.21	3.09		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!