



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 (00537) Felső tejmentes Komló	E Színesfőzelék (tejmentes)	1 010.82	241.82	6.79	11.76	0.77	26.37	3.49	1.09		
	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		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	Összesen:	2 991.75	715.72	35.12	30.03	5.01	73.12	3.93	2.76		
10/8/2024 kedd (00537) Felső tejmentes Komló	E Olasz zöldségleves	294.26	70.26	2.34	1.80	0.25	10.94	0.58	0.89		
	Almás csirkemell (tejmentes)	748.46	179.06	22.98	5.54	0.72	9.00	0.83	0.47		
	Kuszkusz	1 471.19	351.96	8.96	9.06	0.98	46.80	0.02	0.81		
	Szőlő	404.44	96.76	0.72	0.36	0.00	21.72	0.00	0.01		
	Összesen:	2 918.35	698.04	35.00	16.76	1.95	88.46	1.43	2.18		



ISKOLA ÉTTEREM

10/9/2024 szerda (00537)	Felső tejmentes Komló	E Fahéjas szilvaleves (TEJMENTES)	467.73	111.90	1.04	0.43	0.04	25.40	13.14	0.50		
		Rántott hal (tejmentes)	1 270.77	304.01	17.93	15.15	2.41	22.57	1.02	0.90		
		Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
		Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
		Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.15	0.00		
Összesen:		3 267.23	781.63	26.97	21.23	6.50	116.14	28.27	2.42			
10/10/2024 csütörtök (00537)	Felső tejmentes Komló	E Zöldséges karalábéleves	383.96	91.70	2.98	2.34	0.31	14.34	0.08	0.31		
		Szárnyasvagdalt szelet	700.14	167.50	14.34	5.78	1.02	13.15	0.10	1.04		
		Barna rizs	1 348.93	321.47	6.00	7.19	0.83	58.13	0.00	0.21		
		Párolt vegyes zöldség (tejmentes)	278.07	10.07	3.52	1.36	0.14	9.80	0.00	3.08		
		Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
Összesen:		3 095.66	682.74	27.34	17.17	2.30	117.42	20.18	4.65			
10/11/2024 péntek (00537)	Felső tejmentes Komló	E Palócleves (TEJMENTES)	913.36	218.51	13.85	9.07	1.99	19.82	0.36	1.47		
		Darásmetélt	2 206.51	527.87	15.76	12.40	1.55	87.68	0.00	1.48		
		Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	137.10	32.80	0.06	0.04	0.00	7.96	7.25	0.00		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Porcukor	167.83	40.15	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00		
Összesen:		3 541.13	847.16	29.99	21.83	3.54	131.05	17.60	2.96			



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!