



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.07. - 2024.10.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/7/2024 hétfő	(00535) Felső 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	(00535) Felső 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			
10/9/2024 szerda	(00535) Felső 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			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/10/2024 csütörtök (00535) Felső Komló	E	Karalábéleves	552.77	132.09	4.17	5.39	2.26	16.36	1.69	0.82		
		Flekken 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		
10/11/2024 péntek (00535) Felső 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 gyümölcsdarabokkal	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 fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM