



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.14. - 2024.10.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/14/2024 hétfő (00537) Felső tejmentes Komló	E Zöldségleves	301.47	71.99	1.99	2.23	0.30	10.66	0.07	0.30		
	Sertéssült (tejmentes)	982.34	235.01	21.85	13.76	3.52	5.64	0.43	0.79		
	Paradicsomos káposzta	1 293.40	309.43	6.41	8.22	0.93	52.42	28.78	0.90		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
	Összesen:	3 402.78	813.93	35.63	25.65	5.05	107.30	29.43	2.44		
10/15/2024 kedd (00537) Felső tejmentes Komló	E Zöldborsóleves	489.84	117.03	5.11	2.45	0.30	18.19	0.08	1.17		
	Petrezselymes rizs	1 445.20	345.74	6.51	7.68	0.89	62.25	0.00	1.10		
	Barackos csirkecombfilé	806.26	192.89	19.76	8.57	1.53	8.12	7.22	0.53		
	Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
	Összesen:	3 114.99	745.06	32.52	21.85	5.51	102.57	16.00	2.81		



ISKOLA ÉTTEREM

10/16/2024 szerda (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Csontleves	290.94	69.60	2.84	1.49	0.02	11.04	0.00	0.30		
		Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES)	1 398.97	334.68	9.85	8.59	0.89	53.47	2.00	0.26			
		Főtt tojás	514.50	123.09	8.25	7.35	2.25	0.53	0.30	0.27			
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
		Szilva	251.66	60.21	0.70	0.17	0.00	13.10	0.00	0.01			
Összesen:			3 012.01	720.58	26.54	18.80	3.46	102.24	2.45	1.29			
10/17/2024 csütörtök (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Zöldséges karfiollevés	357.92	85.63	3.08	2.40	0.29	12.77	0.00	0.28		
		Tarhonyás hús	2 479.59	593.20	34.10	20.05	4.72	68.25	1.60	0.75			
		Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80			
Összesen:			2 885.51	690.31	37.66	22.53	5.01	82.94	3.12	1.83			
10/18/2024 péntek (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Babgulyás	1 248.63	298.72	19.29	11.17	2.29	29.81	0.37	1.43		
		Gyümölcslepény (TEJMENTES)	2 853.46	682.65	13.79	20.52	2.17	109.80	22.63	0.81			
Összesen:			4 102.09	981.37	33.08	31.69	4.46	139.61	23.00	2.24			



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!