



# 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	(00535)	Felső Komló	E	Zöldségleves	322.10	76.92	2.19	2.25	0.31	11.59	0.88	0.41		
				Sertéssült	986.47	236.00	21.89	13.77	3.53	5.82	0.43	1.14			
				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			
				Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04			
			Összesen:	3 508.93	839.33	36.43	25.52	5.07	113.29	30.24	2.94				
10/15/2024	kedd	(00535)	Felső Komló	E	Zöldborsóleves	493.97	118.02	5.16	2.46	0.31	18.34	0.18	0.28		
				Barackos csirkecombfilé	806.26	192.89	19.76	8.57	1.53	8.12	7.22	0.53			
				Petrezselymes rizs	1 445.20	345.74	6.51	7.68	0.89	62.25	0.00	0.90			
				Epres zabrudí	514.14	123.00	1.90	4.20	2.60	19.00	8.40	0.04			
					Összesen:	3 259.57	779.65	33.33	22.91	5.33	107.71	15.80	1.75		
10/16/2024	szerda	(00535)	Felső Komló	E	Csontleves	308.04	73.70	3.01	1.52	0.03	11.80	0.66	0.39		
				Főtt tojás	514.50	123.09	8.25	7.35	2.25	0.53	0.30	0.27			
				Spenót, Főtt burgonya	1 444.97	345.69	12.61	9.19	1.48	52.01	0.02	0.37			
				Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
				Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01			
	Összesen:	3 024.77	723.64	29.33	19.40	4.06	98.92	1.13	1.49						



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

10/17/2024 csütörtök (00535) Felső Komló	E	Zöldséges karfiolleves	378.55	90.56	3.27	2.42	0.30	13.70	0.81	0.39		
		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:	2 906.14	695.24	37.85	22.55	5.02	83.87	3.93	1.94		
10/18/2024 péntek (00535) Felső Komló	E	Jókai bableves csipetkével	1 682.79	402.47	24.18	14.07	4.69	35.48	1.16	0.70		
		Császármorzsa	2 626.80	628.42	16.79	22.26	5.48	89.03	2.16	1.15		
		Gyümölcsöntet	225.94	54.05	0.54	0.08	0.00	12.16	5.99	0.01		
		Összesen:	4 535.53	1 084.94	41.51	36.41	10.17	136.67	9.31	1.86		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM