



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.21. - 2024.10.27.

| | Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--------------------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 10/21/2024 hétfő (00614) | Felsős gombamentes Komló | E Zöldséges reszelttészta leves | 349.39 | 83.59 | 2.58 | 1.91 | 0.24 | 13.79 | 0.14 | 1.29 | | |
| | | Tejszínes-ananászos csirkemell | 907.18 | 217.03 | 23.18 | 8.94 | 4.20 | 10.59 | 4.29 | 0.50 | | |
| | | Jázmin rizs | 1 399.27 | 334.75 | 5.92 | 7.30 | 0.90 | 60.80 | 0.40 | 0.20 | | |
| | | Összesen: | 2 655.84 | 635.37 | 31.68 | 18.15 | 5.34 | 85.18 | 4.83 | 1.99 | | |
| 10/22/2024 kedd (00614) | Felsős gombamentes Komló | E Daragaluskaleves | 534.70 | 127.92 | 2.68 | 6.14 | 0.73 | 15.16 | 0.08 | 0.53 | | |
| | | Sertéspörkölt | 928.62 | 222.16 | 19.53 | 13.89 | 3.34 | 4.42 | 0.72 | 0.54 | | |
| | | Mustáros lencsefőzelék | 1 570.27 | 375.66 | 20.90 | 10.46 | 2.74 | 48.96 | 1.13 | 0.40 | | |
| | | 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: | 3 859.16 | 923.24 | 48.49 | 31.93 | 7.11 | 107.12 | 2.08 | 1.92 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 10/24/2024 csütörtök (00614) Felsősgombamentes Komló | E | Burgonyaleves | 659.33 | 157.73 | 4.15 | 5.35 | 2.23 | 22.82 | 1.79 | 1.18 | | |
| | | Borsos tokány | 1 060.42 | 253.69 | 20.14 | 17.11 | 5.07 | 4.43 | 0.50 | 0.99 | | |
| | | Bulgur | 1 355.30 | 324.23 | 9.83 | 6.63 | 0.82 | 60.70 | 0.00 | 0.23 | | |
| | | Vegyes vágott savanyúság | 66.53 | 15.92 | 0.88 | 0.16 | 0.08 | 2.72 | 0.00 | 0.48 | | |
| | | Összesen: | 3 141.58 | 751.57 | 35.00 | 29.25 | 8.20 | 90.67 | 2.29 | 2.88 | | |
| 10/25/2024 péntek (00614) Felsősgombamentes Komló | E | Tárkonyos harcsaraguleves | 777.68 | 186.05 | 13.09 | 7.55 | 2.39 | 16.14 | 0.80 | 1.03 | | |
| | | Alma | 116.33 | 27.83 | 0.32 | 0.32 | 0.00 | 5.60 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | Diós metélt | 2 580.13 | 617.26 | 16.65 | 22.54 | 4.60 | 86.22 | 24.98 | 0.70 | | |
| | | Összesen: | 3 474.14 | 831.14 | 30.06 | 30.41 | 6.99 | 107.96 | 25.78 | 1.74 | | |

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!