



# 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 (00537) Felső tejmentes Komló	E Zöldséges reszelttészta leves	343.88	82.27	2.51	1.89	0.24	13.60	0.00	1.29		
	Sült csirkemell	610.70	146.10	22.40	5.56	0.75	1.46	0.17	0.96		
	Jázmin rizs	1 399.27	334.75	5.92	7.30	0.90	60.80	0.40	0.20		
	Uborka saláta	118.55	28.36	1.01	0.10	0.00	5.83	4.00	0.13		
	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
	Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.15	0.00		
Összesen:		3 249.46	777.38	33.45	19.67	5.79	115.12	33.72	2.59		
10/22/2024 kedd (00537) Felső tejmentes Komló	E Daragaluskaleves	522.44	124.99	2.54	6.11	0.73	14.70	0.00	0.91		
	Lencsefőzelék	1 423.86	340.64	20.18	7.39	0.65	47.90	0.23	0.61		
	Sertéspörkölt	928.62	222.16	19.53	13.89	3.34	4.42	0.72	0.54		
	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:		3 700.49	885.29	47.63	28.83	5.02	105.60	1.10	2.51	



# ISKOLA ÉTTEREM

10/24/2024 csütörtök (00537) Felső tejmentes Komló		E	Zöldséges burgonyaleves	550.02	131.58	3.58	2.84	0.34	22.51	0.18	1.10	
			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:	3 032.27	725.42	34.43	26.74	6.31	90.36	0.68	2.80	
10/25/2024 péntek (00537) Felső tejmentes Komló		E	Tárkonyos harcsaraguleves	666.50	159.29	12.33	4.32	0.41	17.34	0.08	0.99	
			Káposztás kocka	2 092.72	500.65	15.38	10.72	1.50	84.78	22.98	1.78	
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01	
			Összesen:	2 933.72	701.69	28.19	15.52	1.91	110.52	23.06	2.78	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!