



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.09.05. - 2022.09.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 09. 05. hétfő	(00535) Felső Komló	E	Köménymaglevés	350,70	83,90	1,48	4,35	1,16	8,83	0,14	0,10		
			Sült csirkecomb	679,15	162,47	22,99	7,31	1,64	0,88	0,20	0,46		
			Lencsefőzelék	1 561,35	373,53	20,84	10,39	2,61	48,72	1,03	0,63		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Összesen:	3 147,14	752,90	50,21	23,25	5,71	82,53	1,52	1,64		
2022. 09. 06. kedd	(00535) Felső Komló	E	Zöldséges rizsleves	281,98	67,46	1,82	1,11	0,13	12,31	0,05	0,12		
			Lecsós ragu	844,05	201,93	19,75	11,10	3,02	5,43	0,27	1,11		
			Tarhonya köret	1 528,04	365,56	10,40	7,33	1,11	64,00	0,88	0,76		
			Összesen:	2 654,07	634,95	31,97	19,54	4,26	81,74	1,20	1,99		
2022. 09. 07. szerda	(00535) Felső Komló	E	Zöldséges reszeltészta leves	349,39	83,59	2,58	1,91	0,24	13,79	0,14	1,29		
			Mustáros kakukkfűves sertéskaraj	919,94	220,08	19,90	13,19	3,25	5,17	0,32	0,92		
			Petrezselymes burgonya	1 012,50	242,22	6,33	1,25	0,15	50,18	0,00	0,42		
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Őszibarack	129,54	30,99	0,64	0,80	0,00	4,80	0,00	0,01		
			Összesen:	3 015,31	721,36	34,83	18,43	3,94	99,96	2,13	3,89		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 08. csütörtök (00535) Felső Komló	E	Kertészleves	312,80	74,68	3,34	1,50	0,22	11,63	0,62	0,92		
		Csirkekockák négysajtos mártásban	1 366,38	326,88	29,23	18,41	6,49	11,26	0,72	1,21		
		Mexikói rizs	1 572,79	376,27	8,12	7,80	0,90	67,68	0,59	0,78		
		Összesen:	3 251,97	777,83	40,69	27,71	7,61	90,57	1,93	2,91		
2022. 09. 09. péntek (00535) Felső Komló	E	Sertésraguleves	757,18	181,14	14,62	7,57	1,88	13,26	0,11	0,97		
		Mákos nudli	3 129,07	748,58	19,43	19,47	3,03	123,35	24,98	0,99		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	4 002,58	957,55	34,37	27,36	4,91	142,21	25,09	1,97		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM