



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.09.12. - 2022.09.18.

	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. 12. hétfő	(00535) Felső Komló	E Csontleves	308,04	73,70	3,01	1,52	0,03	11,80	0,66	1,37		
		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	0,90		
		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	3,00		
2022. 09. 13. kedd	(00535) Felső Komló	E Meggyleves	667,93	159,79	3,72	1,30	0,47	32,16	14,99	0,48		
		Flekkén szelet	895,27	214,18	19,61	12,96	3,24	4,54	0,17	1,08		
		Sárgarépás rizs	1 348,04	322,50	6,00	7,70	0,90	56,83	0,27	0,50		
		Uborka saláta	118,55	28,36	1,01	0,10	0,00	5,83	4,00	0,13		
		Összesen:	3 029,79	724,83	30,34	22,06	4,61	99,36	19,43	2,19		
2022. 09. 14. szerda	(00535) Felső Komló	E Karalábéleves	552,77	132,09	4,17	5,39	2,26	16,36	1,69	0,82		
		Szezámós rántott hal	2 183,77	522,43	23,69	36,27	5,07	23,61	0,36	0,93		
		Burgonyapüré	737,77	176,50	4,85	1,30	0,75	35,10	2,90	2,15		
		Vitamin saláta	204,72	48,98	1,17	0,14	0,02	10,55	5,99	0,24		
		Összesen:	3 679,03	880,00	33,88	43,10	8,10	85,62	10,94	4,14		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 15. csütörtök	(00535) Felső Komló	E	Lebbencsleves	630,28	150,79	3,64	5,34	1,31	21,54	0,69	1,25		
			Aprópecsenye	824,52	197,25	19,33	11,97	3,13	2,84	0,26	0,78		
			Finomfőzelék	791,29	189,30	7,49	6,84	1,01	24,07	2,24	1,01		
			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:	3 071,66	734,84	35,84	25,59	5,75	87,03	3,34	3,49		
2022. 09. 16. péntek	(00535) Felső Komló	E	Alföldi betyárgulyás	1 098,34	262,76	15,17	12,61	4,37	21,59	0,80	1,24		
			Darásmetélt	2 206,51	527,87	15,76	12,40	1,55	87,68	0,00	1,48		
			Meggy dzsem	202,20	48,37	0,09	0,00	0,00	11,80	10,77	0,00		
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Összesen:	3 674,88	879,15	31,02	25,01	5,92	131,06	21,56	2,72		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM