



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.09.11. - 2023.09.17.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 09. 11. hétfő	(00537) Felső tejmentes Komló	E	Csontleves	290,94	69,60	2,84	1,49	0,02	11,04	0,00	1,58		
			Rántott hal (tejmentes)	1 270,77	304,01	17,93	15,15	2,41	22,57	1,02	0,90		
			Tört burgonya	881,88	210,98	5,63	0,45	0,06	45,00	0,00	0,61		
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
			Alpro vaníliás desszert	363,66	87,00	4,00	2,25	0,38	17,75	13,75	0,18		
			Összesen:	2 855,25	683,07	30,88	19,42	2,87	98,28	16,29	4,07		
2023. 09. 12. kedd	(00537) Felső tejmentes Komló	E	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00		
			Temesvári csirke tokány (tejmentes)	955,07	228,49	16,68	13,47	3,44	8,76	0,27	1,21		
			Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	6,63	0,82	60,70	0,00	0,82		
			Geszti Eszti	383,72	91,80	1,02	3,15	2,85	14,31	8,52	0,03		
			Összesen:	3 080,09	736,42	27,63	23,35	7,11	106,37	19,79	2,06		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 13. szerda	Felső tejmentes Komló (00537)	E	Zöldséges karalábéleves	383,96	91,70	2,98	2,34	0,31	14,34	0,08	0,90		
			Ketchupos csirkecomb (tejm.)	846,05	202,40	23,24	10,44	1,98	3,58	2,10	1,43		
			Sárgarépás rizs	1 480,89	354,28	6,70	7,72	0,90	64,03	0,00	1,05		
			Vitamin saláta	204,72	48,98	1,17	0,14	0,02	10,55	5,99	0,24		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
			Összesen:	3 092,70	739,72	34,41	20,88	3,21	102,10	8,17	3,62		
2023. 09. 14. csütörtök	Felső tejmentes Komló (00537)	E	Lebbencsleves	613,78	146,84	3,48	5,32	1,30	20,80	0,05	1,16		
			Aprópecsenye	824,52	197,25	19,33	11,97	3,13	2,84	0,26	0,78		
			Finomfőzelék (TEJMENTES)	755,33	180,70	6,03	6,52	0,71	24,18	2,69	0,89		
			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:	3 019,20	722,29	34,22	25,25	5,44	86,40	3,15	3,28		
2023. 09. 15. péntek	Felső tejmentes Komló (00537)	E	Alföldi betyárgulyás (tejmentes)	961,45	230,01	14,52	9,61	2,42	20,79	0,00	1,21		
			Lekváros bukta (TEJMENTES)	2 582,82	617,90	11,34	20,76	2,34	95,52	12,81	0,33		
			Összesen:	3 544,27	847,91	25,86	30,37	4,76	116,31	12,81	1,54		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!