



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	(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		
2023. 09. 12. kedd	(00535) Felső Komló	E	Rostos almálé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02		
			BBQ csirkecomb	880,41	210,62	21,04	10,79	1,95	1,29	0,48	0,79		
			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:	2 926,67	700,16	28,23	18,59	2,85	98,95	4,75	1,44		
2023. 09. 13. 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

2023. 09. 14. 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		
2023. 09. 15. 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	    	
			Sárgabarack dzsem	124,56	29,80	0,09	0,00	0,00	7,32	6,58	0,00		
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Összesen:	3 597,24	860,58	31,02	25,01	5,92	126,58	17,37	2,72		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM