



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 (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E Zöldséges reszelttészta leves	300.81	71.96	2.21	1.53	0.19	12.15	0.00	1.28		
	Sült csirkemell	490.23	117.28	19.89	3.60	0.52	1.20	0.14	0.74		
	Jázmin rizs	1 219.97	291.86	5.18	6.27	0.77	53.20	0.35	0.20		
	Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
	Natúr kókuszgurt	421.34	100.80	0.72	7.32	6.84	7.20	0.72	0.08		
	Összesen:	2 526.04	604.31	28.80	18.80	8.32	78.34	1.21	2.72		
10/22/2024 kedd (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E Daragaluskaleves	406.37	97.22	2.17	4.18	0.50	12.49	0.00	0.90		
	Lencsefőzelék (tejment-furktózszegény)	1 189.36	284.54	17.03	5.94	0.53	40.40	0.00	0.61		
	Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.58	0.49		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	Összesen:	2 963.80	709.05	41.42	23.45	4.28	80.66	0.73	2.45		



ISKOLA ÉTTEREM

10/24/2024 csütörtök (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E	Burgonyaleves	458.24	109.63	3.01	2.30	0.27	18.87	0.14	0.89		
		Borsos tokány	911.49	218.06	17.82	14.63	4.40	3.49	0.43	0.92		
		Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
		Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172.36	41.23	1.06	0.13	0.01	8.73	0.00	0.53		
		Összesen:	2 719.21	650.53	30.49	22.63	5.37	84.20	0.57	2.57		



ISKOLA ÉTTEREM

10/25/2024 péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg. Komló	E	Tárkonyos harcсарaguleves	540.58	129.19	10.09	3.11	0.29	14.84	0.07	0.75		
		Káposztás kocka (szőlőcukorral)	2 186.00	522.97	13.35	10.18	1.40	93.49	19.98	1.50		
		Összesen:	2 726.58	652.16	23.44	13.29	1.69	108.33	20.05	2.25		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!