



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.04. - 2024.11.10.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/4/2024 hétfő	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
		Bácskai rizseshús	2 072.44	495.80	22.93	18.85	3.73	57.95	0.86	1.84		
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 667.33	638.12	26.92	21.66	3.97	82.67	6.03	2.99		
11/5/2024 kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E Burgonyaleves	458.24	109.63	3.01	2.30	0.27	18.87	0.14	0.89		
		Finomfőzelék (TEJMENTES)	639.34	152.95	5.17	5.45	0.59	20.56	2.32	0.87		
		Aprópecsenye	714.04	170.82	17.15	10.22	2.73	2.36	0.20	0.76		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	2 478.75	593.00	31.21	19.41	3.95	70.71	2.84	3.06		



ISKOLA ÉTTEREM

11/6/2024 szerda (00513) Alsós laktözmentes Komló	E	Zöldséges zellerleves	294.19	70.25	2.25	1.55	0.21	11.38	0.07	0.89		
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		Bugaci sertésragu	1 049.91	251.18	20.55	14.99	4.23	8.18	0.77	0.60		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Összesen:	2 780.18	664.99	28.72	23.49	5.22	83.41	0.84	1.70		
11/7/2024 csütörtök (00513) Alsós laktözmentes Komló	E	Zöldséges zöldbableves	316.91	75.68	2.71	1.56	0.21	12.38	0.25	0.68		
		Halrogogós (tejmentes)	678.61	162.35	13.61	7.70	1.37	8.49	0.06	0.96		
		Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		Összesen:	2 614.53	625.35	23.54	11.00	1.69	105.18	21.64	2.77		



ISKOLA ÉTTEREM

11/8/2024 péntek (00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Felesborsógulyás	922.10	220.60	15.61	6.66	1.59	24.22	0.28	0.79		
		Pogácsa (TEJMENTES)	1 411.88	337.77	9.43	8.47	2.20	56.14	0.97	0.50		
		Összesen:	2 333.98	558.37	25.04	15.13	3.79	80.36	1.25	1.29		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!