



# 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 (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszeg.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		
		Káposzta saláta (szőlőcukorral)	150.29	35.96	1.15	0.16	0.02	7.22	0.00	0.71		
		Összesen:	2 563.95	613.39	27.18	21.35	3.99	77.15	1.69	3.16		
11/5/2024 kedd (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E Finomfőzelék (tejment.-fruktózszeg.)	637.00	152.39	5.17	5.45	0.59	20.41	0.96	0.87		
		Burgonyaleves	458.24	109.63	3.01	2.30	0.27	18.87	0.14	0.89	  	
		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:	2 476.41	592.44	31.21	19.41	3.95	70.56	1.48	3.06				



# ISKOLA ÉTTEREM

11/6/2024 szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.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		
		Összesen:	2 603.10	622.63	28.40	23.25	5.22	73.81	0.84	1.70		



# ISKOLA ÉTTEREM

11/7/2024 csütörtök (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.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		
		Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
		Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
		Összesen:	2 739.84	655.33	23.12	11.81	1.85	111.40	5.30	2.49		



# ISKOLA ÉTTEREM

11/8/2024 péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktószeg. 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!