



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 (00589)	Felső laktózmentes Komló	E Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	411.90	98.54	3.54	3.35	0.35	13.47	0.99	0.22		
		Bácskai rizseshús	2 371.80	567.42	25.96	21.57	4.24	66.60	1.15	2.02		
		Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 052.84	730.35	30.46	25.40	4.59	93.63	7.10	2.85		
11/5/2024 kedd (00589)	Felső laktózmentes Komló	E Zöldséges burgonyaleves	550.02	131.58	3.58	2.84	0.34	22.51	0.18	1.10	 	
		Finomfőzelék (TEJMENTES)	755.33	180.70	6.03	6.52	0.71	24.18	2.69	0.89		
		Aprópecsenye	824.52	197.25	19.33	11.97	3.13	2.84	0.26	0.78		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
		Összesen:	3 251.58	777.88	38.82	25.02	4.92	96.20	17.06	3.49		



ISKOLA ÉTTEREM

11/6/2024 szerda (00589)		Felső laktózmentes Komló									
E	Zöldséges zellerleves	356.16	85.05	2.73	1.91	0.25	13.69	0.08	0.92		
	Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
	Bugaci sertésragu	1 291.56	308.99	25.63	18.32	5.20	9.99	1.00	0.70		
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	Összesen:	3 263.66	780.63	35.08	28.14	6.34	95.28	1.08	1.83		
11/7/2024 csütörtök (00589)		Felső laktózmentes Komló									
E	Zöldséges zöldbableves	386.52	92.31	3.33	1.93	0.25	15.01	0.33	0.90		
	Halrogogós (tejmentes)	804.50	192.46	15.45	9.27	1.61	10.47	0.08	1.12		
	Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
	Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
	Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
	Összesen:	2 973.12	711.10	26.69	13.33	2.01	117.68	21.93	3.26		



ISKOLA ÉTTEREM

11/8/2024 péntek (00589) Felső laktómentes Komló	E	Felesborsógulyás	1 139.95	272.72	19.20	8.53	2.01	29.36	0.37	1.04	
		Pogácsa (TEJMENTES)	1 961.08	469.16	13.88	10.24	2.56	80.77	1.48	1.83	
		Összesen:	3 101.03	741.88	33.08	18.77	4.57	110.13	1.85	2.87	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!