



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.11. - 2024.11.17.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/11/2024 hétfő (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E Daragaluskaleves	406.37	97.22	2.17	4.18	0.50	12.49	0.00	0.90		
		Magyaros burgonyafőzelék	812.51	194.38	4.72	3.21	0.35	35.86	0.00	1.00		
		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:	2 586.95	618.89	29.11	20.72	4.10	76.12	0.73	2.84		
11/12/2024 kedd (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E Zöldborsóleves	412.78	98.62	4.41	1.90	0.24	15.58	0.07	1.05		
		Tészta köret	664.13	158.89	4.55	3.09	0.48	28.00	0.39	0.27		
		Teljes kiőrlésű tésztaköret	574.90	137.54	5.95	2.63	0.39	21.00	1.51	0.32		
		Lecsós ragu	744.86	178.20	17.48	9.83	2.69	4.68	0.86	0.94		
		Összesen:	2 396.67	573.25	32.39	17.45	3.80	69.26	2.83	2.58		



# ISKOLA ÉTTEREM

11/13/2024 szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg. Komló	E	Csontleves	245.25	58.67	2.34	1.14	0.02	9.59	0.00	0.29		
		Vagdalt szelet	941.29	225.19	10.97	14.79	4.60	11.46	0.09	0.76		
		Fehérbabfőzelék	1 138.79	272.44	14.58	5.40	0.63	41.07	0.00	0.21		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Összesen:	2 881.27	689.30	32.79	22.53	5.55	86.22	0.24	1.71		



# ISKOLA ÉTTEREM

11/14/2024 csütörtök (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E	Paradicsom leves (szőlőcukorral)	594.98	142.34	2.58	3.26	0.40	25.77	3.06	0.78		
		Tavaszi rizseshús	1 742.78	416.93	19.83	10.76	2.41	59.62	0.00	1.46		
		Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172.36	41.23	1.06	0.13	0.01	8.73	0.00	0.53		
		Összesen:	2 510.12	600.50	23.47	14.15	2.82	94.12	3.06	2.77		



# ISKOLA ÉTTEREM

11/15/2024 péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Sertésraguleves	602.97	144.25	11.84	5.72	1.47	11.07	0.00	0.35		
		Fokhagymás csirkecomb	556.83	133.21	16.80	6.95	1.37	0.72	0.00	0.98		
		Tört burgonya	823.09	196.91	5.25	0.42	0.05	42.00	0.00	0.61		
		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:	2 804.39	670.90	34.87	14.71	3.05	98.17	4.99	2.37		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!