



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/18/2024 hétfő	(00535) Felső Komló	E Tarhonyaleves	360.73	86.30	2.34	2.31	0.24	13.54	0.95	1.03		
		Sült csirkecomb	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.20	0.43		
		Tökfőzelék	952.44	227.86	5.42	11.16	2.96	26.03	0.80	1.08		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:	2 931.42	701.30	34.86	21.56	5.01	88.70	2.10	3.05		
11/19/2024 kedd	(00535) Felső Komló	E Rántott csirkemell	1 264.71	302.56	29.15	10.52	1.53	22.21	0.36	1.18		
		Hagymás törtburgonya	1 251.58	299.42	6.69	6.11	0.70	53.07	0.00	0.23		
		Rostos almálé (100%-os)	579.67	138.68	0.18	0.00	0.00	35.00	0.00	0.02		
		Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
		Összesen:	3 219.69	770.26	36.58	16.71	2.23	116.84	5.32	2.03		
11/20/2024 szerda	(00535) Felső Komló	E Vegyes zöldségleves csipetkével	389.37	93.15	3.91	2.49	0.30	13.39	0.81	0.43		
		Harcspaprikás	911.52	218.07	16.32	12.38	2.81	10.02	2.60	0.84		
		Tészta köret	1 492.95	357.17	10.40	6.40	1.01	64.00	0.88	0.56		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Összesen:	2 950.62	705.90	31.19	21.51	4.12	95.25	4.29	1.83		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/21/2024 csütörtök (00535) Felső Komló		E	Zöldséges karalábéleves	404.59	96.64	3.17	2.36	0.32	15.27	0.89	0.42		
			Cheddáros mustáros csirkecsíkok	1 238.93	296.39	30.12	15.32	2.40	8.83	1.59	1.31		
			Párolt rizs	1 452.61	347.52	6.53	7.68	0.89	62.62	0.54	0.28		
			Összesen:	3 096.13	740.55	39.82	25.36	3.61	86.72	3.02	2.01		
11/22/2024 péntek (00535) Felső Komló		E	Lencsegulyás	1 167.89	279.40	20.51	8.66	1.92	29.43	0.37	1.24		
			Mákos nudli	3 129.07	748.58	19.43	19.47	3.03	123.35	24.98	0.99		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 442.37	1 062.77	40.34	28.53	4.95	159.78	25.35	2.24		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM