



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/18/2024 hétfő	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E Tarhonyaleves	290.06	69.39	1.89	1.77	0.17	11.09	0.11	0.70		
		Húspogácsa	1 075.77	257.36	11.05	18.05	4.98	12.07	0.15	0.47		
		Tökfőzelék (TEJMENTES)	765.59	183.16	3.83	7.20	0.77	25.43	0.99	0.73		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		Összesen:	3 038.38	726.89	22.71	28.30	6.22	92.05	1.40	2.39		
11/19/2024 kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E Sült csirkecombfilé (tejmentes)	36.35	8.70	1.10	0.41	0.08	0.06	0.01	0.05		
		Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		Rostos almálé (100%-os)	579.67	138.68	0.18	0.00	0.00	35.00	0.00	0.02		
		Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.15	0.00		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Összesen:	2 946.78	704.98	14.66	10.60	4.57	134.30	13.61	1.43		



ISKOLA ÉTTEREM

11/20/2024 szerda (00513) Alsós laktözmentes Komló	E	Vegyes zöldségleves (tejmentes)	290.03	69.27	2.73	1.80	0.24	10.28	0.06	0.25		
		Afrikai harcsapörkölt	553.89	132.51	13.16	7.22	0.64	3.51	0.58	0.93		
		Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.77	0.54		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	Összesen:	2 484.73	594.32	26.70	15.60	1.85	85.20	4.91	1.94			
11/21/2024 csütörtök (00513) Alsós laktözmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28		
		Mexikói csirkemell	539.76	129.13	16.73	3.54	0.47	7.21	0.00	0.71		
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
	Összesen:	2 448.21	585.56	25.37	12.34	1.49	91.44	0.07	1.21			



ISKOLA ÉTTEREM

11/22/2024 péntek (00513) Alsós laktómentes Komló	E	Lencsegulyás	944.06	225.85	16.69	6.76	1.52	24.22	0.28	0.99		
		Burgonyás tészta	1 693.80	405.22	12.37	7.91	1.04	70.14	0.72	0.74		
		Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	2 853.35	682.62	30.18	15.07	2.56	104.90	4.50	1.86		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!