



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 (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszeg.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		
		Összesen:	2 687.36	642.91	21.67	28.22	6.22	72.69	1.40	2.35		
11/19/2024 kedd (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E Zellerkrémleves (TEJMENTES)	362.53	86.73	1.99	2.41	0.24	13.84	0.83	0.91		
		Natúr kókuszgurt	421.34	100.80	0.72	7.32	6.84	7.20	0.72	0.08		
		Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
		Sült csirkecombfilé (tejmentes)	36.35	8.70	1.10	0.41	0.08	0.06	0.01	0.05		
		Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172.36	41.23	1.06	0.13	0.01	8.73	0.00	0.53		
Összesen:	2 127.38	508.94	11.04	15.41	7.76	78.74	1.56	1.80				



ISKOLA ÉTTEREM

11/20/2024 szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.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 (szőlőcukorral)	150.29	35.96	1.15	0.16	0.02	7.22	0.00	0.71		
		Összesen:	2 322.47	555.51	26.14	15.36	1.85	77.01	1.41	2.43		



ISKOLA ÉTTEREM

11/21/2024 csütörtök (00559) Alsós tejmentes-fruktószeg.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		
			Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
			Összesen:	2 838.98	679.05	24.95	13.58	1.65	113.13	5.06	1.21		
11/22/2024 péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktószeg.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 (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
			Összesen:	2 731.55	653.48	29.86	14.75	2.56	98.95	1.00	2.15		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!