



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	(00589) Felső laktózmentes Komló	E Tarhonyaleves	340.10	81.36	2.15	2.28	0.23	12.61	0.14	0.92		
		Húspogácsa	1 254.61	300.15	13.33	20.58	5.86	14.65	0.17	0.53		
		Tökfőzelék (TEJMENTES)	884.30	211.56	4.37	8.29	0.89	29.50	1.32	1.03		
		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:	3 385.97	810.05	25.79	32.43	7.28	100.22	1.78	2.97		
11/19/2024 kedd	(00589) Felső laktózmentes Komló	E Sült csirkecombfilé (tejmentes)	45.03	10.77	1.24	0.57	0.10	0.07	0.01	0.07		
		Hagymás törtburgonya	1 251.58	299.42	6.69	6.11	0.70	53.07	0.00	0.23		
		Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
		Rostos almálé (100%-os)	579.67	138.68	0.18	0.00	0.00	35.00	0.00	0.02		
		Gesztli 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:	3 087.71	738.69	15.39	11.74	4.70	139.29	14.23	1.52		



ISKOLA ÉTTEREM

11/20/2024 szerda (00589)		Felső laktózmentes Komló									
E	Vegyes zöldségleves (tejmentes)	371.01	88.62	3.57	2.36	0.30	12.93	0.07	0.27		
	Afrikai harcsapörkölt	638.10	152.65	14.85	8.36	0.75	4.24	0.72	1.08		
	Tészta köret	1 492.95	357.17	10.40	6.40	1.01	64.00	0.88	0.56		
	Káposzta saláta	191.99	45.93	1.49	0.21	0.02	9.23	4.00	0.23		
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	Összesen:	2 850.83	681.88	30.87	17.57	2.08	98.24	5.67	2.14		
11/21/2024 csütörtök (00589)		Felső laktózmentes Komló									
E	Zöldséges karalábéleves	383.96	91.70	2.98	2.34	0.31	14.34	0.08	0.31		
	Mexikói csirkemell	672.96	161.00	19.86	4.62	0.60	9.49	0.00	0.92		
	Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
	Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
	Összesen:	2 832.82	677.56	29.84	14.93	1.80	103.93	0.08	1.45		



ISKOLA ÉTTEREM

11/22/2024 péntek (00589) Felső laktómentes Komló	E	Lencsegulyás	1 166.46	279.06	20.50	8.66	1.92	29.38	0.37	1.24		
		Burgonyás tészta	1 977.19	473.01	14.44	9.23	1.21	81.89	0.86	0.87		
		Uborka saláta	118.55	28.36	1.01	0.10	0.00	5.83	4.00	0.13		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	3 378.53	808.26	36.27	18.31	3.13	122.70	5.23	2.25		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!