



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 (00537) Felső tejmentes 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		
	Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
	Összesen:		3 304.58	790.57	25.23	32.59	7.28	95.34	1.78	2.93	
11/19/2024 kedd (00537) Felső tejmentes 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 almalé (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:		3 087.71	738.69	15.39	11.74	4.70	139.29	14.23	1.52	



ISKOLA ÉTTEREM

11/20/2024 szerda (00537)	Felső tejmentes 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	
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01	
Összesen:			2 915.40	697.32	30.71	17.63	2.08	102.40	5.67	2.15	
11/21/2024 csütörtök (00537)	Felső tejmentes 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
11/22/2024 péntek (00537)	Felső tejmentes 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



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!