



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.25. - 2024.12.01.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/25/2024 hétfő (00513) Alsós laktózmentes Komló	E Zöldségleves	251.74	60.11	1.71	1.71	0.23	9.19	0.06	0.29		
	Sertésült csíkok	799.53	191.27	17.54	11.21	2.84	4.80	0.36	1.03		
	Párolt káposzta, Tört burgonya	824.13	197.16	5.75	1.79	0.20	38.69	3.00	1.21		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	Összesen:	2 588.12	619.05	30.46	16.15	3.57	84.62	3.57	2.98		
11/26/2024 kedd (00513) Alsós laktózmentes Komló	E Gyümölcsleves (TEJMENTES)	551.90	132.03	1.37	0.50	0.04	29.81	15.98	0.31		
	Borsos tokány	911.49	218.06	17.82	14.63	4.40	3.49	0.43	0.92		
	Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.77	0.54		
	Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
	Összesen:	2 833.65	677.91	28.71	21.38	5.39	90.98	18.51	2.47		



ISKOLA ÉTTEREM

11/27/2024 szerda (00513) Alsós laktómentes Komló	E	Zöldséges reszelttészta leves	300.81	71.96	2.21	1.53	0.19	12.15	0.00	1.28	
		Magyaros zöldbabfőzelék	639.11	152.90	5.08	6.14	0.63	18.93	0.00	0.69	
		Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.58	0.87	
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
	Összesen:	2 432.63	581.96	33.77	15.80	2.02	73.35	0.76	3.38		
11/28/2024 csütörtök (00513) Alsós laktómentes Komló	E	Zöldséges karfiolleves	292.25	69.92	2.52	1.84	0.22	10.68	0.00	0.27	
		Baconos csirkés penne (tejmentes)	1 628.40	389.57	25.05	7.59	1.74	55.50	0.50	1.12	
		Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01	
	Összesen:	2 305.21	551.49	28.07	9.93	1.96	88.18	20.50	1.40		



ISKOLA ÉTTEREM

11/29/2024 péntek (00513) Alsós laktómentes Komló	E	Snidlinges májgombóclevés (tejment.)	700.75	167.64	12.55	5.02	1.03	17.65	0.18	0.42		
		Tejberizs kakaós szóráttal	1 642.46	392.93	4.57	2.26	0.45	88.05	38.59	0.35		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:	2 781.98	665.54	18.42	7.38	1.48	129.90	38.77	0.83		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!