



# 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 (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E Párolt káposzta, Tört burgonya	819.44	196.04	5.75	1.79	0.20	38.39	0.27	1.21		
	Zöldségleves	251.74	60.11	1.71	1.71	0.23	9.19	0.06	0.29		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	Sertésült csíkok	799.53	191.27	17.54	11.21	2.84	4.80	0.36	1.03		
	Összesen:		2 537.84	607.02	30.88	16.15	3.63	81.30	0.87	3.07	
11/26/2024 kedd (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.77	0.54		
	Zöldborsóleves	412.78	98.62	4.41	1.90	0.24	15.58	0.07	1.05		
	Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
	Borsos tokány	911.49	218.06	17.82	14.63	4.40	3.49	0.43	0.92		
	Összesen:		2 746.22	656.86	32.13	22.79	5.59	79.66	1.27	2.93	



# ISKOLA ÉTTEREM

11/27/2024 szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.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		
		Összesen:	2 255.55	539.60	33.45	15.56	2.02	63.75	0.76	3.38		



# ISKOLA ÉTTEREM

11/28/2024 csütörtök (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.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		
		Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
		Összesen:	2 648.46	633.61	27.75	10.97	2.12	105.97	5.49	1.40		



# ISKOLA ÉTTEREM

11/29/2024 péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg. Komló	E	Tejberizs kakaós szóráttal (tejment.-fruktózs.)	1 590.88	380.59	4.57	2.26	0.45	84.78	8.59	0.35	
		Snidlinges málgombóclevés (tejment.)	700.75	167.64	12.55	5.02	1.03	17.65	0.18	0.42	
		Összesen:	2 291.63	548.23	17.12	7.28	1.48	102.43	8.77	0.77	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!