



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

| | Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--------------------|-------------------------------------|------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 12/2/2024 hétfő | (00513) Alsós laktózmentes Komló | E Lebbencsleves | 507.54 | 121.42 | 2.89 | 4.43 | 1.10 | 17.13 | 0.14 | 0.95 | | |
| | | Színesfőzelék (TEJMENTES) | 867.06 | 207.43 | 5.87 | 10.12 | 0.66 | 22.49 | 2.82 | 0.79 | | |
| | | Aprópecsenye | 714.04 | 170.82 | 17.15 | 10.22 | 2.73 | 2.36 | 0.20 | 0.76 | | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 | | |
| | | Összesen: | 2 644.58 | 632.67 | 30.81 | 25.97 | 4.79 | 66.08 | 3.31 | 2.95 | | |
| 12/3/2024 kedd | (00513) Alsós laktózmentes Komló | E Zöldséges zöldbableves | 316.91 | 75.68 | 2.71 | 1.56 | 0.21 | 12.38 | 0.25 | 0.68 | | |
| | | Ketchupos csirkecomb (tejm.) | 573.85 | 137.28 | 16.89 | 6.54 | 1.32 | 2.52 | 1.47 | 0.91 | | |
| | | Rizi-bizi | 1 373.00 | 328.47 | 7.74 | 6.83 | 0.78 | 58.55 | 0.00 | 0.80 | | |
| | | Almapüré | 221.54 | 53.00 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 12.00 | 12.00 | 0.00 | | |
| | | Összesen: | 2 485.30 | 594.43 | 27.64 | 14.93 | 2.31 | 85.45 | 13.72 | 2.39 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| 12/4/2024 szerda (00513) Alsós laktözmentes Komló | | E | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|-------|------|--|--|
| 12/4/2024 szerda (00513) Alsós laktözmentes Komló | | Daragaluskaleves | 406.37 | 97.22 | 2.17 | 4.18 | 0.50 | 12.49 | 0.00 | 0.90 | | |
| | | Vagdalt szelet | 941.29 | 225.19 | 10.97 | 14.79 | 4.60 | 11.46 | 0.09 | 0.76 | | |
| | | Felesborsófőzelék | 925.07 | 221.31 | 12.05 | 4.13 | 0.52 | 33.71 | 0.00 | 1.00 | | |
| | | 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: | 2 985.45 | 714.23 | 30.65 | 24.54 | 5.92 | 89.60 | 0.24 | 3.11 | | |
| 12/5/2024 csütörtök (00513) Alsós laktözmentes Komló | | Zellerkrémleves (TEJMENTES) | 362.53 | 86.73 | 1.99 | 2.41 | 0.24 | 13.84 | 0.83 | 0.91 | | |
| | | Csirkepörkölt | 677.51 | 162.08 | 16.12 | 8.77 | 1.44 | 3.35 | 0.58 | 0.91 | | |
| | | Bulgur | 1 177.12 | 281.61 | 8.60 | 5.57 | 0.69 | 53.11 | 0.00 | 0.23 | | |
| | | Uborka saláta | 99.16 | 23.72 | 0.80 | 0.08 | 0.00 | 4.94 | 3.50 | 0.12 | | |
| | | Gesztenye Marci | 373.69 | 89.40 | 1.14 | 3.15 | 2.79 | 14.01 | 8.70 | 0.01 | | |
| | | Összesen: | 2 690.01 | 643.54 | 28.65 | 19.98 | 5.16 | 89.25 | 13.61 | 2.18 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| 12/6/2024 péntek (00513) Alsós laktómentes Komló | | E | Tárkonyos harcsaraguleves | 540.58 | 129.19 | 10.09 | 3.11 | 0.29 | 14.84 | 0.07 | 0.75 | | |
|--|--|---|------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|-------|------|--|--|
| | | | Káposztás kocka | 1 809.20 | 432.82 | 13.35 | 10.18 | 1.40 | 71.19 | 17.48 | 1.50 | | |
| | | | Alma | 174.50 | 41.75 | 0.48 | 0.48 | 0.00 | 8.40 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | | Összesen: | 2 524.28 | 603.76 | 23.92 | 13.77 | 1.69 | 94.43 | 17.55 | 2.26 | | |
| 12/7/2024 szombat (00513) Alsós laktómentes Komló | | E | Sertésborda parasztosan | 1 815.31 | 434.28 | 23.02 | 17.31 | 4.31 | 45.36 | 0.17 | 0.90 | | |
| | | | Almalé 100% HD | 384.56 | 92.00 | 0.50 | 0.50 | 0.00 | 22.00 | 20.00 | 0.01 | | |
| | | | Vegyes vágott savanyúság | 58.21 | 13.93 | 0.77 | 0.14 | 0.07 | 2.38 | 0.00 | 0.42 | | |
| | | | Alma | 174.50 | 41.75 | 0.48 | 0.48 | 0.00 | 8.40 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | | Összesen: | 2 432.58 | 581.96 | 24.77 | 18.43 | 4.38 | 78.14 | 20.17 | 1.34 | | |

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!