



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 (00559) Alsós tejmentes-fruktózszegek.Komló	E Lebbencsleves	507.54	121.42	2.89	4.43	1.10	17.13	0.14	0.95		
	Színesfőzelék (tejmentes-fruktózszegek)	863.94	206.68	5.87	10.12	0.66	22.30	1.01	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:		2 641.46	631.92	30.81	25.97	4.79	65.89	1.50	2.95	
12/3/2024 kedd (00559) Alsós tejmentes-fruktózszegek.Komló	E Zöldséges zöldbableves	316.91	75.68	2.71	1.56	0.21	12.38	0.25	0.68		
	Káposzta saláta (szőlőcukorral)	150.29	35.96	1.15	0.16	0.02	7.22	0.00	0.71		
	Rizi-bizi	1 373.00	328.47	7.74	6.83	0.78	58.55	0.00	0.80		
	Sült csirkecomb	542.54	129.79	16.81	6.51	1.31	0.84	0.00	0.39		
	Összesen:		2 382.74	569.90	28.41	15.06	2.32	78.99	0.25	2.58	



ISKOLA ÉTTEREM

12/4/2024 szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg. Komló	E	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		
		Összesen:	2 828.67	676.72	30.09	24.30	5.92	81.76	0.24	3.11		



ISKOLA ÉTTEREM

12/5/2024 csütörtök (00559)	Alsós tejszínes-fruktózszege.Komló	E 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 (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42	
		Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01	
		Összesen:	3 038.66	726.95	27.69	18.37	2.53	114.68	6.40	2.48	
12/6/2024 péntek (00559)	Alsós tejszínes-fruktózszege.Komló	E Tárkonyos harcsaraguleves	540.58	129.19	10.09	3.11	0.29	14.84	0.07	0.75	
		Káposztás kocka (szőlőcukorral)	2 186.00	522.97	13.35	10.18	1.40	93.49	19.98	1.50	
		Összesen:	2 726.58	652.16	23.44	13.29	1.69	108.33	20.05	2.25	



ISKOLA ÉTTEREM

12/17/2024 szombat (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Sertésborda parasztosan	1 815.31	434.28	23.02	17.31	4.31	45.36	0.17	0.90		
		Zöldségleves	251.74	60.11	1.71	1.71	0.23	9.19	0.06	0.29		
		Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172.36	41.23	1.06	0.13	0.01	8.73	0.00	0.53		
		Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
		Összesen:	2 967.22	709.74	25.97	20.69	4.71	103.07	5.22	1.73		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!