



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 (00614)	Felsősgombamentes Komló	E Lebbencsleves	631.91	151.18	3.64	5.35	1.31	21.63	0.83	1.27		
		Aprópecsenye	824.52	197.25	19.33	11.97	3.13	2.84	0.26	0.78		
		Finomfőzelék	791.29	189.30	7.49	6.84	1.01	24.07	2.24	1.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	2 914.85	697.33	36.34	25.60	5.81	77.46	3.51	3.60		
12/3/2024 kedd (00614)	Felsősgombamentes Komló	E Hagymaleves	707.36	169.22	5.39	10.62	5.32	13.13	0.98	0.52		
		Magvas rántott csirkemell	1 404.49	311.34	32.36	12.39	1.95	23.17	0.37	0.88		
		Rizi-bizi	1 598.77	382.48	9.33	7.84	0.89	68.09	0.32	0.26		
		Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
		Összesen:	3 834.35	892.64	47.64	30.93	8.16	110.95	6.63	2.26		



ISKOLA ÉTTEREM

12/4/2024 szerda (00614)	Felsősgombamentes Komló	E	Daragaluskaleves	534.70	127.92	2.68	6.14	0.73	15.16	0.08	0.53		
			Pirított baconos sertésborda	1 140.09	272.75	20.34	18.48	4.83	6.00	0.43	0.73		
			Felesborsófőzelék	1 095.38	262.05	14.41	4.77	0.60	40.05	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:	3 482.89	833.23	42.89	30.83	6.46	93.15	0.66	2.71			
12/5/2024 csütörtök (00614)	Felsősgombamentes Komló	E	Zellerkrémleves	475.63	113.79	3.74	3.75	0.65	15.67	0.65	0.48		
			Csirkepaprikás	925.02	221.30	18.93	13.11	3.59	5.42	1.38	1.35		
			Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
		Összesen:	2 755.95	659.32	32.50	23.49	5.06	81.79	2.03	2.06			



ISKOLA ÉTTEREM

12/6/2024 péntek (00614) Felsősgombamentes Komló		E	Halászlé afrikai harcsával	608.63	145.61	15.45	2.22	0.09	15.62	1.46	1.09		
			Túrós metélt	2 360.10	564.62	23.17	18.06	7.11	74.68	18.11	0.32		
			Összesen:	2 968.73	710.23	38.62	20.28	7.20	90.30	19.57	1.41		
12/7/2024 szombat (00614) Felsősgombamentes Komló		E	Limonádé	555.18	132.82	0.15	0.07	0.00	32.19	29.97	0.00		
			Sertésborda parasztosan	2 387.39	571.15	29.00	24.25	5.88	57.61	0.26	0.76		
			Vegyes vágott savanyúság	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.48		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			Összesen:	3 183.60	761.64	30.51	24.96	5.96	100.92	30.23	1.25		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!