



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	(00589) Felső laktózmentes Komló	E Lebbencsleves	615.41	147.23	3.48	5.32	1.30	20.88	0.18	1.18		
		Színesfőzelék (tejmentes)	1 010.82	241.82	6.79	11.76	0.77	26.37	3.49	1.09		
		Aprópecsenye	824.52	197.25	19.33	11.97	3.13	2.84	0.26	0.78		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Összesen:	3 006.69	719.30	34.50	30.25	5.50	74.19	4.08	3.50		
12/3/2024 kedd	(00589) Felső laktózmentes Komló	E Zöldséges zöldbableves	386.52	92.31	3.33	1.93	0.25	15.01	0.33	0.90		
		Ketchupos csirkecomb (tejm.)	846.05	202.40	23.24	10.44	1.98	3.58	2.10	1.43		
		Rizi-bizi	1 590.52	380.51	9.25	7.83	0.89	67.72	0.00	0.81		
		Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
		Összesen:	3 044.63	728.22	36.12	20.20	3.12	98.31	14.43	3.14		





ISKOLA ÉTTEREM

12/4/2024 szerda (00589) Felső laktózmentes Komló		E											
		Daragaluskaleves	522.44	124.99	2.54	6.11	0.73	14.70	0.00	0.91			
		Vagdalt szelet	1 123.17	268.70	13.14	17.78	5.53	13.33	0.10	1.00			
		Felesborsófőzelék	1 094.78	261.91	14.40	4.77	0.60	40.04	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:	3 453.11	826.11	35.54	30.10	7.16	100.01	0.25	3.36			
12/5/2024 csütörtök (00589) Felső laktózmentes Komló		E											
		Zellerkrémleves (TEJMENTES)	436.92	104.53	2.26	3.43	0.35	15.65	0.99	0.93			
		Csirkepörkölt	802.04	191.88	19.16	10.30	1.70	4.06	0.72	1.07			
		Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23			
		Uborka saláta	118.55	28.36	1.01	0.10	0.00	5.83	4.00	0.13			
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01			
		Összesen:	3 086.50	738.40	33.40	23.61	5.66	100.25	14.41	2.37			



ISKOLA ÉTTEREM

12/6/2024 péntek (00589) Felső laktómentes Komló												
E	Tárkonyos harcsaraguleves	666.50	159.29	12.33	4.32	0.41	17.34	0.08	0.99	   		
	Káposztás kocka	2 092.72	500.65	15.38	10.72	1.50	84.78	22.98	1.78	 		
	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01			
	Összesen:	2 933.72	701.69	28.19	15.52	1.91	110.52	23.06	2.78			
12/7/2024 szombat (00589) Felső laktómentes Komló												
E	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01			
	Sertésborda parasztosan	2 101.91	502.85	26.02	20.78	5.09	51.53	0.26	0.95			
	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01			
	Vegyes vágott savanyúság	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.48			
	Összesen:	2 727.50	652.52	27.88	21.92	5.17	84.65	20.26	1.45			

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!