



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/9/2024 hétfő	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E Köménymagleves	487.13	116.54	1.63	3.39	0.39	18.51	0.69	0.61		
		Sült csirkecombfilé (tejmentes)	519.24	124.22	15.73	5.92	1.12	0.80	0.14	0.78		
		Magyaros zöldborsófőzelék	846.85	202.60	10.45	5.31	0.53	27.73	1.50	0.22		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		Összesen:	2 760.18	660.34	33.75	15.90	2.34	90.50	2.48	2.10		
12/10/2024 kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E Zöldséges karfiolleves	292.25	69.92	2.52	1.84	0.22	10.68	0.00	0.27		
		Zöldséges sertésragu	770.54	184.34	14.25	11.48	2.48	5.71	0.00	0.76		
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
		Összesen:	2 543.33	608.46	22.67	20.03	3.48	82.64	12.00	1.24		



ISKOLA ÉTTEREM

12/11/2024 szerda (00513) Alsós laktómentes Komló	E	Csontleves	245.25	58.67	2.34	1.14	0.02	9.59	0.00	0.29		
		Párolt csirkemell	536.04	128.24	19.84	5.00	0.67	0.81	0.00	1.14		
		Erdei gyümölcs mártás (tejmentes)	906.60	216.89	2.01	7.96	0.90	33.96	17.31	0.30		
		Pírtott dara	711.87	170.30	3.76	4.11	0.42	29.36	0.00	0.20		
		Összesen:	2 399.76	574.10	27.95	18.21	2.01	73.72	17.31	1.93		
12/12/2024 csütörtök (00513) Alsós laktómentes Komló	E	Fokhagymakrém leves (tejmentes)	347.70	83.18	1.58	2.86	0.30	12.74	1.32	0.79		
		Húsos tészta (TEJMENTES)	2 041.06	488.29	19.96	20.35	5.34	55.82	2.90	0.84		
		Összesen:	2 388.76	571.47	21.54	23.21	5.64	68.56	4.22	1.63		



ISKOLA ÉTTEREM

12/13/2024 péntek (00513) Alsós laktómentes Komló		E	Legényfogó leves (tejmentes)	705.25	168.72	14.44	6.08	1.60	13.76	0.00	0.75	
			Gyümölcslepény (TEJMENTES)	2 217.73	530.56	8.78	19.98	2.17	78.26	22.63	0.81	
			Összesen:	2 922.98	699.28	23.22	26.06	3.77	92.02	22.63	1.56	
12/14/2024 szombat (00513) Alsós laktómentes Komló		E	Zöldséges karalábéleves	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28	
			Rántott hal (TEJMENTES)	1 145.72	274.10	15.79	14.31	2.24	19.27	0.82	0.85	
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42	
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53	
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
			Összesen:	2 666.29	637.73	24.86	17.34	2.59	92.64	5.23	2.08	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!