



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 (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E Zöldborsófőzelék (tejmentes, szőlőcukorral)	930.39	222.58	10.43	5.65	0.56	32.00	1.16	0.23		
		Köménymaglevés	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		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Összesen:	2 492.70	596.34	32.69	16.16	2.37	75.41	2.14	2.07		
12/10/2024 kedd (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszeg.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		
		Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
		Összesen:	3 049.60	729.58	22.55	21.57	3.64	110.43	4.99	1.25		



ISKOLA ÉTTEREM

12/11/2024 szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.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		
		Magyaros burgonyafőzelék	812.51	194.38	4.72	3.21	0.35	35.86	0.00	1.00		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Natúr kókuszgurt	421.34	100.80	0.72	7.32	6.84	7.20	0.72	0.08		
		Összesen:	2 518.83	602.59	31.32	18.47	8.73	74.46	2.02	3.11		



ISKOLA ÉTTEREM

12/12/2024 csütörtök (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Fokhagymakrém leves (tejmentes)	347.70	83.18	1.58	2.86	0.30	12.74	1.32	0.79		
		Húsos tészta (tejmentes- fruktózszege)	2 039.81	487.99	19.96	20.35	5.34	55.74	2.17	0.84	 	
		Összesen:	2 387.51	571.17	21.54	23.21	5.64	68.48	3.49	1.63		



ISKOLA ÉTTEREM

12/13/2024 péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Legényfogó leves (tejmentes)	705.25	168.72	14.44	6.08	1.60	13.76	0.00	0.75		
		Bácskai rizseshús	2 072.44	495.80	22.93	18.85	3.73	57.95	0.86	1.84		
		Káposzta saláta (szőlőcukorral)	150.29	35.96	1.15	0.16	0.02	7.22	0.00	0.71		
		Összesen:	2 927.98	700.48	38.52	25.09	5.35	78.93	0.86	3.30		



ISKOLA ÉTTEREM

12/14/2024 szombat (00559) Alsós tejrmentes-fruktózszegeg.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		
		Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
		Összesen:	2 474.64	591.88	24.85	17.11	2.59	81.89	0.89	1.97		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!