



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
12/9/2024 hétfő	(00614) Felsős gombamentes Komló	E Köménymagleves	350.70	83.90	1.48	4.35	1.16	8.83	0.14	0.10			
		Zöldborsófőzelék	1 067.05	255.28	13.42	6.93	0.96	34.17	1.70	0.28			
		Fűszeres csirkecombfilé	661.28	158.20	17.59	9.10	1.54	0.09	0.00	0.00	0.61		
		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	0.00	0.04		
		Összesen:	2 985.99	714.36	38.43	21.66	3.96	86.55	1.99	1.48			
12/10/2024 kedd	(00614) Felsős gombamentes Komló	E Karfiolleves	538.73	128.88	4.25	6.42	2.35	13.39	1.07	0.30			
		Zöldséges sertésragu	948.93	227.02	19.05	13.15	3.06	7.75	0.00	1.01			
		Párolt rizs	1 452.61	347.52	6.53	7.68	0.89	62.62	0.54	0.28			
		Összesen:	2 940.27	703.42	29.83	27.25	6.30	83.76	1.61	1.59			



ISKOLA ÉTTEREM

12/11/2024 szerda (00614)	Felsősgombamentes Komló	E	Csontleves	308.04	73.70	3.01	1.52	0.03	11.80	0.66	0.39		
		Párolt csirkemell	679.26	162.50	24.70	6.60	0.89	0.81	0.18	0.98			
		Erdei gyümölcs mártás	1 330.36	318.27	4.66	15.75	4.73	39.07	18.96	0.39			
		Piritott dara	889.84	212.88	4.70	5.14	0.53	36.70	0.00	0.30			
		Összesen:	3 207.50	767.35	37.07	29.01	6.18	88.38	19.80	2.06			
12/12/2024 csütörtök (00614)	Felsősgombamentes Komló	E	Fokhagymakrém leves	536.73	128.40	4.02	5.98	2.21	14.47	1.45	1.17		
		Piritott napraforgómag	170.57	40.81	1.57	3.43	0.00	0.86	0.00	0.00			
		Bolognai spagetti	2 761.22	660.58	30.64	31.17	11.21	63.49	4.63	1.51			
		Összesen:	3 468.52	829.79	36.23	40.58	13.42	78.82	6.08	2.68			



ISKOLA ÉTTEREM

12/13/2024 péntek (00614)		Felsősgombamentes Komló								
E	Legényfogó leves (gombamentes)	986.59	236.03	17.53	10.98	3.98	16.43	0.81	1.01	
	Ízes Derelye	2 676.38	640.28	17.38	9.04	0.68	118.50	15.38	0.27	
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
	Összesen:	3 779.30	904.14	35.23	20.34	4.66	140.53	16.19	1.29	
12/14/2024 szombat (00614)		Felsősgombamentes Komló								
E	Karalábéleves	552.77	132.09	4.17	5.39	2.26	16.36	1.69	0.82	
	Burgonyapüré	737.77	176.50	4.85	1.30	0.75	35.10	2.90	2.15	
	Panírozott spenótos halfilé	1 612.81	385.84	12.10	11.07	1.24	24.22	1.22	1.32	
	Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60	
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
	Összesen:	3 204.16	766.39	22.00	18.08	4.25	91.84	10.77	4.89	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!