



# 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	(00537)	Felső tejmentes Komló	E Köménymagleves	575.23	137.61	1.94	4.04	0.46	21.78	0.81	0.69		
			Sült csirkecombfilé (tejmentes)	643.34	153.91	17.72	8.17	1.43	1.01	0.17	1.00		
			Magyaros zöldborsófőzelék	993.05	237.57	12.13	6.35	0.63	32.37	1.70	0.23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	3 037.19	726.59	37.17	20.00	2.82	93.74	2.83	2.37		
12/10/2024 kedd	(00537)	Felső tejmentes Komló	E Zöldséges karfiolleves	357.92	85.63	3.08	2.40	0.29	12.77	0.00	0.28		
			Zöldséges sertésragu	948.93	227.02	19.05	13.15	3.06	7.75	0.00	1.01		
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
			Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
			Összesen:	2 967.25	709.88	28.83	23.22	4.24	94.52	12.00	1.50		



# ISKOLA ÉTTEREM

12/11/2024 szerda (00537) Felső tejmentes Komló	E	Csontleves	290.94	69.60	2.84	1.49	0.02	11.04	0.00	0.30	
		Párolt csirkemell	683.02	163.40	24.80	6.60	0.88	1.01	0.00	1.37	
		Erdei gyümölcsmártás (tejmentes)	1 105.55	264.49	2.57	9.95	1.12	40.73	19.64	0.30	
		Piritott dara	889.84	212.88	4.70	5.14	0.53	36.70	0.00	0.30	
		Összesen:	2 969.35	710.37	34.91	23.18	2.55	89.48	19.64	2.27	
12/12/2024 csütörtök (00537) Felső tejmentes Komló	E	Fokhagymakrém leves (tejmentes)	422.35	101.04	1.91	3.45	0.37	15.53	1.65	0.99	
		Húsos tészta (TEJMENTES)	2 407.06	575.85	23.32	24.99	6.46	63.83	3.23	1.08	
		Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18	
		Összesen:	3 283.99	785.64	29.23	30.69	7.21	97.11	18.63	2.25	
12/13/2024 péntek (00537) Felső tejmentes Komló	E	Legényfogó leves (tejmentes)	872.40	208.71	17.76	8.00	2.04	16.07	0.00	0.99	
		Gyümölcslepény (TEJMENTES)	2 853.46	682.65	13.79	20.52	2.17	109.80	22.63	0.81	
		Összesen:	3 725.86	891.36	31.55	28.52	4.21	125.87	22.63	1.80	



# ISKOLA ÉTTEREM

12/14/2024 szombat (00537) Felső tejmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves	383.96	91.70	2.98	2.34	0.31	14.34	0.08	0.31		
		Rántott hal (tejmentes)	1 270.77	304.01	17.93	15.15	2.41	22.57	1.02	0.90		
		Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
		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:	2 968.04	709.89	28.12	19.06	2.87	103.25	6.06	2.23		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!