



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	(00535) Felső Komló	E	Köménymaglevés	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	0.61			
		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	0.04			
			Összesen:	2 985.99	714.36	38.43	21.66	3.96	86.55	1.99	1.48		
12/10/2024 kedd	(00535) Felső 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		
12/11/2024 szerda	(00535) Felső 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		



ISKOLA ÉTTEREM

12/12/2024 csütörtök (00535) Felső Komló	E	Fokhagymakrém leves	536.73	128.40	4.02	5.98	2.21	14.47	1.45	1.17	
		Pírtott 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	
12/13/2024 péntek (00535) Felső Komló	E	Legényfogó leves	1 010.90	241.84	18.42	11.01	3.99	16.93	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:	3 803.61	909.95	36.12	20.37	4.67	141.03	16.19	1.29	
12/14/2024 szombat (00535) Felső 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!