



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.16. - 2024.12.22.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/16/2024 hétfő (00513)	E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
		Barna rizs	1 259.00	300.04	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		Csirkepörkölt	677.51	162.08	16.12	8.77	1.44	3.35	0.58	0.91		
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Összesen:	2 496.81	596.16	25.56	18.13	2.46	80.86	2.74	2.43		
12/17/2024 kedd (00513)	E	Zöldségleves	251.74	60.11	1.71	1.71	0.23	9.19	0.06	0.29	 	
		Serpenyősburgonya virslivel	1 434.42	343.16	12.27	13.91	5.04	41.26	0.72	1.63		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Vegyes vágott savanyúság	58.21	13.93	0.77	0.14	0.07	2.38	0.00	0.42		
				Összesen:	2 300.31	550.20	19.65	16.96	5.64	76.93	0.93	2.79



ISKOLA ÉTTEREM

12/18/2024 szerda (00513)	Alsós laktözmentes Komló	E	Paradicsom leves	616.87	147.58	2.58	3.26	0.40	27.15	17.05	0.78	
			Csirkecombfilé zöldséges bulgurral	1 505.39	331.92	24.93	6.85	1.27	51.68	0.43	2.14	
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01	
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01	
		Összesen:	2 670.45	610.65	29.13	13.74	4.46	101.24	26.18	2.94		
12/19/2024 csütörtök (00513)	Alsós laktözmentes Komló	E	Rostos almálé (100%-os)	579.67	138.68	0.18	0.00	0.00	35.00	0.00	0.02	
			Tarhonyás hús	2 133.64	510.44	27.43	17.79	3.94	59.44	1.35	0.75	
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53	
			Összesen:	2 821.57	675.02	28.10	17.86	3.94	100.18	5.69	1.30	



ISKOLA ÉTTEREM

12/20/2024 péntek (00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Babgulyás	1 029.19	246.22	15.68	9.32	1.88	24.54	0.28	1.18			
		Almás pite (TEJMENTES)	2 118.09	506.72	8.27	18.84	8.40	76.29	16.13	1.20			
		Összesen:	3 147.28	752.94	23.95	28.16	10.28	100.83	16.41	2.38			

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!