



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 (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	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		
		Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
		Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
		Összesen:	3 099.23	740.28	25.80	19.44	2.62	113.96	6.40	2.16		
12/17/2024 kedd (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	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	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172.36	41.23	1.06	0.13	0.01	8.73	0.00	0.53		
		Összesen:	2 525.65	604.10	20.92	17.19	5.64	88.10	0.96	2.99		



ISKOLA ÉTTEREM

12/18/2024 szerda (00559) Alsós tejrmentes-fruktózszege.Komló	E	Paradicsom leves (szőlőcukorral)	594.98	142.34	2.58	3.26	0.40	25.77	3.06	0.78	
		Csirkecombfilé zöldséges bulgurral	1 505.39	331.92	24.93	6.85	1.27	51.68	0.43	2.14	
		Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01	
		Összesen:	2 828.18	648.38	27.69	11.65	1.83	117.24	8.48	2.93	



ISKOLA ÉTTEREM

12/19/2024 csütörtök (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg. Komló	E	Tarhonyás hús	2 133.64	510.44	27.43	17.79	3.94	59.44	1.35	0.75		
		Zöldséges zellerleves	294.19	70.25	2.25	1.55	0.21	11.38	0.07	0.89		
		Káposzta saláta (szőlőcukorral)	150.29	35.96	1.15	0.16	0.02	7.22	0.00	0.71		
		Összesen:	2 578.12	616.65	30.83	19.50	4.17	78.04	1.42	2.35		



ISKOLA ÉTTEREM

12/20/2024 péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktózszegeg.Komló	E	Babgulyás	1 029.19	246.22	15.68	9.32	1.88	24.54	0.28	1.18		
		Flekken szelet	770.44	184.32	17.59	10.28	2.73	5.16	0.14	0.76		
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
		Összesen:	3 152.32	754.15	39.67	26.39	5.39	88.54	0.42	2.57		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!