



# 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	(00614)	Felsősgombamentes Komló	E Brokkolikrémleves	541.12	129.46	6.30	4.02	0.81	16.84	0.54	0.38		
			Csirkepörkölt	802.04	191.88	19.16	10.30	1.70	4.06	0.72	1.07		
			Barna rizs	1 362.68	324.76	6.13	7.20	0.84	58.75	0.54	0.28		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Összesen:	2 753.84	657.58	32.07	21.60	3.35	81.57	3.32	2.53		
12/17/2024 kedd	(00614)	Felsősgombamentes Komló	E Zöldségleves	322.10	76.92	2.19	2.25	0.31	11.59	0.88	0.41		
			Serpenyősburgonya virslivel	1 718.75	411.19	15.26	17.83	6.64	46.36	0.86	2.08		
			Vegyes vágott savanyúság	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.48		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 774.51	663.63	24.21	21.68	7.39	89.59	1.92	3.51		



# ISKOLA ÉTTEREM

12/18/2024 szerda (00614) Felsősgombamentes Komló	E	Paradicsom leves	772.99	184.93	3.34	4.31	0.52	33.37	19.38	0.30		
		Csirkecomfilé zöldséges bulgurral	1 773.98	390.53	28.61	8.35	1.50	61.03	1.01	2.47		
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Zselés szaloncukor	415.07	99.30	0.33	2.01	0.00	19.56	0.00	0.00		
		Összesen:	3 136.54	716.51	32.76	15.15	2.02	122.36	20.39	2.78		
12/19/2024 csütörtök (00614) Felsősgombamentes Komló	E	Tarhonyás hús	2 479.59	593.20	34.10	20.05	4.72	68.25	1.60	0.75		
		Rostos almálé (100%-os)	579.67	138.68	0.18	0.00	0.00	35.00	0.00	0.02		
		Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
		Összesen:	3 182.99	761.48	34.84	20.13	4.72	109.81	6.56	1.37		



# ISKOLA ÉTTEREM

12/20/2024 péntek (00614) Felsősgombamentes Komló	E	Babgulyás	1 390.74	332.71	21.57	11.30	2.31	35.70	0.37	0.84		
		Diós kalács	1 539.91	368.40	7.68	9.48	2.04	62.16	34.32	0.49		
		Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Összesen:	3 326.23	795.75	31.71	21.22	4.35	117.20	34.71	1.63		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!