



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.16. - 2024.12.22.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/16/2024 hétfő	(00589) Felső laktózmentes Komló	E Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	411.90	98.54	3.54	3.35	0.35	13.47	0.99	0.22		
		Barna rizs	1 348.93	321.47	6.00	7.19	0.83	58.13	0.00	0.21		
		Csirkepörkölt	802.04	191.88	19.16	10.30	1.70	4.06	0.72	1.07		
		Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 832.22	676.32	29.58	21.22	2.88	89.58	3.23	2.31		
12/17/2024 kedd	(00589) Felső laktózmentes Komló	E Zöldségleves	301.47	71.99	1.99	2.23	0.30	10.66	0.07	0.30		
		Serpenyősburgonya virslivel	1 718.75	411.19	15.26	17.83	6.64	46.36	0.86	2.08		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Vegyes vágott savanyúság	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.48		
		Összesen:	2 753.88	658.70	24.01	21.66	7.38	88.66	1.11	3.40		



# ISKOLA ÉTTEREM

12/18/2024 szerda (00589) Felső laktómentes Komló	E	Paradicsom leves	725.45	173.55	3.10	4.28	0.52	30.84	18.39	0.89		
		Csirkecomfilé zöldséges bulgurral	1 762.98	387.89	28.50	8.33	1.50	60.53	0.58	2.41		
		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:	3 036.62	692.59	33.22	16.24	4.81	113.78	27.67	3.32		
12/19/2024 csütörtök (00589) Felső laktómentes Komló	E	Rostos almálé (100%-os)	579.67	138.68	0.18	0.00	0.00	35.00	0.00	0.02		
		Tarhonyás hús	2 479.59	593.20	34.10	20.05	4.72	68.25	1.60	0.75		
		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 (00589) Felső laktóentes Komló	E	Babgulyás	1 248.63	298.72	19.29	11.17	2.29	29.81	0.37	1.43		
		Almás pite (TEJMENTES)	2 900.41	693.88	11.10	22.14	9.81	112.63	31.48	1.58		
		Összesen:	4 149.04	992.60	30.39	33.31	12.10	142.44	31.85	3.01		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!