



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.11.27. - 2023.12.03.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 11. 27. hétfő	(00614) Felsősgombamentes Komló	E	Zöldségleves	322,10	76,92	2,19	2,25	0,31	11,59	0,88	1,20		
			Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	2 132,99	510,29	17,50	19,87	5,79	64,83	20,36	1,68		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
			Összesen:	3 188,11	762,57	24,91	23,56	6,40	110,12	21,39	3,33		
2023. 11. 28. kedd	(00614) Felsősgombamentes Komló	E	Gyümölcsleves	689,44	164,94	3,58	0,99	0,42	34,39	16,98	0,47		
			Debreceni tokány	1 114,14	266,54	22,84	17,32	5,72	4,56	0,28	0,76		
			Tészta köret	1 492,95	357,17	10,40	6,40	1,01	64,00	0,88	0,56		
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
			Összesen:	3 344,53	800,13	37,30	24,79	7,15	104,87	19,66	2,59		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 29. szerda (00614)	Felsősgombamentes Komló	E	Zöldséges reszeltészta leves	349,39	83,59	2,58	1,91	0,24	13,79	0,14	1,29		
			Sertéssült	982,56	235,06	21,89	13,76	3,52	5,62	0,11	1,10		
			Zöldbabfőzelék	1 016,03	243,07	8,79	10,30	3,14	28,25	0,96	0,26		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Összesen:	3 015,11	721,32	39,14	27,41	7,26	76,58	1,39	3,19		
2023. 11. 30. csütörtök (00614)	Felsősgombamentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves	404,59	96,64	3,17	2,36	0,32	15,27	0,89	1,01		
			Édes-savanyú sertésragu	970,36	232,14	20,05	11,30	3,06	12,34	3,43	0,65		
			Párolt rizs	1 452,61	347,52	6,53	7,68	0,89	62,62	0,54	0,28		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	2 943,89	704,13	30,07	21,66	4,27	95,83	4,86	1,95		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 01. péntek (00614) Felső gombamentes Komló	E	Csirkebecsinált leves (gombamentes)	763,40	182,63	16,51	7,02	2,52	13,06	1,34	0,47		
		Császármorzsa	2 626,80	628,42	16,79	22,26	5,48	89,03	2,16	1,15		
		Sárgabarack dzsem	124,56	29,80	0,09	0,00	0,00	7,32	6,58	0,00		
		Porcukor	83,92	20,08	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00		
		Összesen:	3 598,68	860,93	33,39	29,28	8,00	114,41	15,08	1,62		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!