



	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 12. 11. hétfő	(00614)	E	Köménymagleves	350,70	83,90	1,48	4,35	1,16	8,83	0,14	0,10		
			Sült csirkecombfilé	517,74	123,86	17,71	4,68	1,04	1,32	0,39	1,00		
			Tökfőzelék	952,44	227,86	5,42	11,16	2,96	26,03	0,80	1,08		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
				Összesen:	2 665,09	637,58	30,81	21,87	5,52	74,70	1,51	2,72	
2023. 12. 12. kedd	(00614)	E	Karfiolleves	538,73	128,88	4,25	6,42	2,35	13,39	1,07	0,30		
			Zöldséges sertésragu	948,93	227,02	19,05	13,15	3,06	7,75	0,00	1,01		
			Párolt rizs	1 452,61	347,52	6,53	7,68	0,89	62,62	0,54	0,28		
				Összesen:	2 940,27	703,42	29,83	27,25	6,30	83,76	1,61	1,59	



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 13. szerda (00614)	Felsőszomszár Komló	E	Újházi tyúklevés (gombamentes)	588,28	140,60	12,62	0,90	0,18	20,02	0,13	0,57		
			Főtt hús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,98		
			Paradicsommártás, Főtt burgonya	1 341,58	320,95	6,45	5,25	0,60	61,55	20,09	1,04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	3 201,26	765,71	43,19	14,96	3,68	111,63	20,37	3,05		
2023. 12. 14. csütörtök (00614)	Felsőszomszár Komló	E	Rostos almalé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02		
			Tarhonyás hús	2 439,78	583,68	33,04	19,63	4,57	67,90	1,06	0,67		
			Vegyes vágott savanyúság	66,53	15,92	0,88	0,16	0,08	2,72	0,00	0,48		
			Összesen:	3 085,98	738,28	34,10	19,79	4,65	105,62	1,06	1,17		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 15. péntek (00614) Felső gombamentes Komló	E	Jókai bableves csipetkével	1 938,52	463,63	25,75	17,08	5,36	36,13	0,96	0,77		
		Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	2 287,04	547,14	10,57	7,35	1,23	104,21	37,83	0,81		
		Összesen:	4 225,56	1 010,77	36,32	24,43	6,59	140,34	38,79	1,58		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!