



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.14. - 2024.10.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/14/2024 hétfő (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E Zöldségleves	251.74	60.11	1.71	1.71	0.23	9.19	0.06	0.29		
	Sertéssült	794.04	189.96	17.49	11.19	2.84	4.57	0.36	1.03		
	Paradicsomos káposzta (szőlőc.)	1 035.06	247.62	5.23	6.22	0.71	42.59	5.95	0.68		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	Összesen:		2 636.78	630.69	29.33	20.32	4.08	80.45	6.52	2.45	
10/15/2024 kedd (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E Zöldborsóleves	412.78	98.62	4.41	1.90	0.24	15.58	0.07	1.05		
	Petrezselymes rizs	1 264.08	302.41	5.69	6.71	0.78	54.45	0.00	1.19		
	Fokhagymás csirkecomb	556.83	133.21	16.80	6.95	1.37	0.72	0.00	0.98		
	Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172.36	41.23	1.06	0.13	0.01	8.73	0.00	0.53		
	Natúr kókuszgurt	421.34	100.80	0.72	7.32	6.84	7.20	0.72	0.08		
Összesen:		2 827.39	676.27	28.68	23.01	9.24	86.68	0.79	3.83		



ISKOLA ÉTTEREM

10/16/2024 szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg. Komló	E	Csontleves	245.25	58.67	2.34	1.14	0.02	9.59	0.00	0.29		
		Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES)	1 135.33	271.61	8.38	6.02	0.61	45.13	1.66	0.24		
		Főtt tojás	343.00	82.06	5.50	4.90	1.50	0.35	0.20	0.18		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	2 390.71	571.94	22.10	13.50	2.49	83.99	2.04	1.25		



ISKOLA ÉTTEREM

10/17/2024 csütörtök (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E	Zöldséges karfiolleves	292.25	69.92	2.52	1.84	0.22	10.68	0.00	0.27		
		Tarhonyás hús	2 133.64	510.44	27.43	17.79	3.94	59.44	1.35	0.75		
		Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
		Összesen:	2 519.58	602.77	30.75	19.71	4.16	74.71	1.35	1.44		



ISKOLA ÉTTEREM

10/18/2024 péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E	Babgulyás	1 029.19	246.22	15.68	9.32	1.88	24.54	0.28	1.18		
		Tavaszi rizseshús	1 742.78	416.93	19.83	10.76	2.41	59.62	0.00	1.46		
		Káposzta saláta (szőlőcukorral)	150.29	35.96	1.15	0.16	0.02	7.22	0.00	0.71		
		Összesen:	2 922.26	699.11	36.66	20.24	4.31	91.38	0.28	3.35		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!