



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/18/2024 hétfő	(00614) Felsős gombamentes Komló	E Tarhonyaleves	360.73	86.30	2.34	2.31	0.24	13.54	0.95	1.03		
		Sült csirkecomb	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.20	0.43		
		Tökfőzelék	952.44	227.86	5.42	11.16	2.96	26.03	0.80	1.08		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:	2 931.42	701.30	34.86	21.56	5.01	88.70	2.10	3.05		
11/19/2024 kedd	(00614) Felsős gombamentes Komló	E Rántott csirkemell	1 264.71	302.56	29.15	10.52	1.53	22.21	0.36	1.18		
		Hagymás törtburgonya	1 251.58	299.42	6.69	6.11	0.70	53.07	0.00	0.23		
		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:	3 219.69	770.26	36.58	16.71	2.23	116.84	5.32	2.03		



ISKOLA ÉTTEREM

11/20/2024 szerda (00614)	Felsőszomszéd Komló	E	Vegyes zöldségleves (gombamentes)	358.85	85.71	3.13	2.35	0.30	12.68	0.07	0.27		
			Harcsapaprikás	911.52	218.07	16.32	12.38	2.81	10.02	2.60	0.84		
			Tészta köret	1 492.95	357.17	10.40	6.40	1.01	64.00	0.88	0.56		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	2 920.10	698.46	30.41	21.37	4.12	94.54	3.55	1.67		
11/21/2024 csütörtök (00614)	Felsőszomszéd Komló	E	Zöldséges karalábéleves	404.59	96.64	3.17	2.36	0.32	15.27	0.89	0.42		
			Cheddáros mustáros csirkecsíkok	1 238.93	296.39	30.12	15.32	2.40	8.83	1.59	1.31		
			Párolt rizs	1 452.61	347.52	6.53	7.68	0.89	62.62	0.54	0.28		
			Összesen:	3 096.13	740.55	39.82	25.36	3.61	86.72	3.02	2.01		



ISKOLA ÉTTEREM

11/22/2024 péntek (00614) Felsősgombamentes Komló	E	Lencsegulyás	1 167.89	279.40	20.51	8.66	1.92	29.43	0.37	1.24		
		Mákos nudli	3 129.07	748.58	19.43	19.47	3.03	123.35	24.98	0.99		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	4 442.37	1 062.77	40.34	28.53	4.95	159.78	25.35	2.24		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!