



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.25. - 2024.12.01.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/25/2024 hétfő (00614) Felsős gombamentes Komló	E Zöldségleves	322.10	76.92	2.19	2.25	0.31	11.59	0.88	0.41		
	Sertéssült	986.47	236.00	21.89	13.77	3.53	5.82	0.43	1.14		
	Párolt káposzta 1/2 adag	439.35	105.11	1.81	5.80	0.67	11.28	5.00	1.19		
	Főtt burgonya	548.72	131.27	3.50	0.28	0.04	28.00	0.00	0.70		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	Összesen:	3 009.36	719.81	34.85	23.54	4.85	88.63	6.46	3.89		
11/26/2024 kedd (00614) Felsős gombamentes Komló	E Gyümölcsleves	689.44	164.94	3.58	0.99	0.42	34.39	16.98	0.47		
	Debreceni tokány	1 116.75	267.17	22.84	17.33	5.72	4.69	0.49	0.79		
	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:	3 347.14	800.76	37.30	24.80	7.15	105.00	19.87	2.62		



# ISKOLA ÉTTEREM

11/27/2024 szerda (00614) Felsősgombamentes Komló		E	Zöldséges reszeltészta leves	349.39	83.59	2.58	1.91	0.24	13.79	0.14	1.29		
			Csirkemell pörkölt	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.72	1.02		
			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		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	2 954.17	706.74	40.43	21.39	4.71	85.07	2.00	3.11		
11/28/2024 csütörtök (00614) Felsősgombamentes Komló		E	Zöldséges karfiolleves	378.55	90.56	3.27	2.42	0.30	13.70	0.81	0.39		
			Tejszínes baconos csirkés penne	2 455.27	587.38	36.65	21.15	9.71	62.83	0.14	1.72		
			Összesen:	2 833.82	677.94	39.92	23.57	10.01	76.53	0.95	2.11		



# ISKOLA ÉTTEREM

11/29/2024 péntek (00614) Felsősgombamentes Komló	E	Snidlinges májgombóclevés	863.60	206.60	15.52	6.49	1.31	21.01	0.22	0.46		
		Túrós batyú	2 424.40	580.00	13.80	25.60	13.20	73.00	17.20	0.96		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:	3 726.77	891.57	30.62	32.19	14.51	118.21	17.42	1.48		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!