



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.05.08. - 2023.05.14.

	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. 05. 08. hétfő	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	344,64	82,45	2,94	3,44	0,94	9,80	0,55	0,74		
		Csirkemell cornflakes bundában	1 296,83	310,25	23,72	11,51	2,05	27,38	0,20	0,47		
		Burgonyapüré	590,22	141,20	3,88	1,04	0,60	28,08	2,32	1,72		
		Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
		Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		Almapüré	221,54	53,00	0,30	0,00	0,00	12,00	12,00	0,00		
		Összesen:	3 000,26	717,77	32,63	16,16	3,59	107,20	19,41	3,52		
2023. 05. 09. kedd	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Naracslé 100% 0,20 l	378,00	90,00	1,40	0,40	0,10	18,80	18,80	0,00		
		Flekken szelet	776,85	185,85	17,37	11,20	2,84	3,68	0,14	0,81		
		Vajas kukorica, Rizs	1 356,96	324,63	7,92	6,48	1,03	58,26	0,37	0,65		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Kubu püré Banán-alma	305,14	73,00	0,70	0,30	0,08	16,10	14,60	0,00		
		Összesen:	2 962,36	708,27	27,79	18,78	4,05	103,84	33,91	1,47		



# ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 10. szerda (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Zöldséges karalábéleves	328,92	78,55	2,60	1,82	0,25	12,62	0,72	0,77		
	Halfilé bakonyi módra	817,10	195,48	15,15	11,90	3,63	5,96	0,78	0,95		
	Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,62		
	Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	2,25	1,50	16,62	15,25	0,00		
	Összesen:	2 902,72	694,29	30,00	21,84	6,07	100,31	16,75	2,35		
2023. 05. 11. csütörtök (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Lebbencsleves	519,99	124,40	3,02	4,44	1,10	17,69	0,58	1,01		
	Aprópecsenye	714,04	170,82	17,15	10,22	2,73	2,36	0,20	0,76		
	Finomfőzelék	672,23	160,82	6,44	5,74	0,85	20,53	1,93	0,98		
	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		
	Müzli szelet almás	328,55	78,60	0,94	1,44	0,60	15,20	7,00	0,01		
	Összesen:	3 229,52	772,61	33,75	23,14	5,58	104,08	9,86	3,27		



# ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 12. péntek (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Becsinált leves	699,44	167,33	12,19	8,14	3,05	11,05	1,07	1,02		
		Aranygaluska	1 723,03	412,21	10,88	17,13	3,47	53,32	11,99	0,43		
		Vanília sodó	551,64	131,97	4,43	2,39	1,26	23,04	11,01	0,17		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	3 119,52	746,30	27,90	28,06	7,78	94,41	24,07	1,63		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!