



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	(00537) Felső tejmentes Komló	E	Zöldségleves	301,47	71,99	1,99	2,23	0,30	10,66	0,07	1,09		
			Sült csirkecomb	801,32	191,70	23,12	10,40	1,97	1,18	0,00	1,25		
			Fejtett babfőzelék (TEJMENTES)	1 446,28	346,00	17,93	6,36	0,74	53,86	0,00	0,80		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Összesen:	3 105,01	742,69	47,94	20,19	3,31	89,80	0,22	3,59		
2023. 05. 09. kedd	(00537) Felső tejmentes Komló	E	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00		
			Rántott hal (tejmentes)	1 270,77	304,01	17,93	15,15	2,41	22,57	1,02	0,90		
			Petrezselymes burgonya	1 012,50	242,22	6,33	1,25	0,15	50,18	0,00	0,42		
			Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
			Geszti Eszti	383,72	91,80	1,02	3,15	2,85	14,31	8,52	0,03		
			Összesen:	3 176,72	759,53	25,94	19,73	5,41	116,22	25,50	1,95		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 10. szerda (00537)	Felsősj teijmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves	383,96	91,70	2,98	2,34	0,31	14,34	0,08	0,90		
			Gombás sertésragu	860,17	205,78	17,70	11,75	3,29	7,01	0,22	0,93		
			Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	6,63	0,82	60,70	0,00	0,82		
			Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
			Összesen:	2 820,78	674,66	30,91	21,02	4,42	94,05	0,30	2,66		
2023. 05. 11. csütörtök (00537)	Felsősj teijmentes Komló	E	Lebbencsleves	613,78	146,84	3,48	5,32	1,30	20,80	0,05	1,16		
			Finomfőzelék (TEJMENTES)	755,33	180,70	6,03	6,52	0,71	24,18	2,69	0,89		
			Párolt sertésszelet	825,84	197,57	19,36	11,99	3,13	2,84	0,14	0,83		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Alpro növényi desszert vaniliás 100 g	355,30	85,00	3,20	1,90	0,40	13,60	10,70	0,14		
			Összesen:	3 106,19	743,11	36,97	26,93	5,84	85,52	13,73	3,47		
2023. 05. 12. péntek (00537)	Felsősj teijmentes Komló	E	Becsínált leves (TEJMENTES)	727,99	174,16	14,35	7,57	1,89	11,85	0,00	1,17		
			Burgonyás tészta	1 969,37	471,14	14,43	9,21	1,21	81,49	0,22	0,79		
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
			Összesen:	2 745,36	656,78	29,26	16,86	3,10	95,26	1,74	2,76		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!