



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 04. 08. hétfő	(00589) Felső laktózmentes Komló	E Zöldséges zöldbableves	384,24	91,77	3,32	1,92	0,25	14,90	0,14	0,88		
		Savanyú vetrece (TEJMENTES)	804,18	192,39	19,93	9,60	2,83	6,27	1,27	0,98		
		Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	1,00		
		Gesztenye Marci	373,69	89,40	1,14	3,15	2,79	14,01	8,70	0,01		
		Összesen:	3 000,97	717,79	30,79	22,34	6,76	97,18	10,11	2,87		
2024. 04. 09. kedd	(00589) Felső laktózmentes Komló	E Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	411,90	98,54	3,54	3,35	0,35	13,47	0,99	0,22		
		Vagdalt szelet	1 123,17	268,70	13,14	17,78	5,53	13,33	0,10	1,00		
		Mexikói rizs	1 557,66	372,65	7,98	7,79	0,89	67,00	0,00	0,80		
		Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
		Összesen:	3 140,73	751,37	25,14	29,00	6,77	95,72	2,61	2,82		



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 10. szerda (00589) Felső laktómentes Komló		E	Zöldséges reszeltészta leves	343,88	82,27	2,51	1,89	0,24	13,60	0,00	1,29		
			Köményes sertéssült csíkok	928,37	222,10	20,66	13,38	3,38	4,51	0,14	0,99		
			Paradicsomos káposzta	1 066,32	255,10	5,23	6,22	0,71	44,57	25,93	0,68		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Összesen:	3 005,70	719,07	34,28	22,93	4,69	91,60	26,25	3,50		
2024. 04. 11. csütörtök (00589) Felső laktómentes Komló		E	Rostos almálé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02		
			Afrikai harcsapörkölt	631,58	151,09	14,84	8,34	0,74	3,91	0,18	1,02		
			Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	6,63	0,82	60,70	0,00	0,23		
			Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
			Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
			Összesen:	3 129,05	748,57	26,71	15,15	1,56	130,37	5,14	1,93		



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 12. péntek (00589) Felső laktómentes Komló	E	Húsgombóclevés (tejmentes)	1 041,56	249,18	12,74	15,40	4,70	14,46	0,00	1,36		
		Darásmetélt	2 206,51	527,87	15,76	12,40	1,55	87,68	0,00	1,48		
		Almapüré	221,54	53,00	0,30	0,00	0,00	12,00	12,00	0,00		
		Összesen:	3 469,61	830,05	28,80	27,80	6,25	114,14	12,00	2,84		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!