



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

| | Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|-----------------------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2024. 04. 08. hétfő (00513) | Alsós laktózmentes Komló | E Zöldséges zöldbableves | 315,28 | 75,29 | 2,71 | 1,56 | 0,21 | 12,30 | 0,12 | 0,66 | | |
| | | Savanyú vetrece (TEJMENTES) | 694,73 | 166,20 | 17,64 | 8,24 | 2,49 | 5,11 | 1,02 | 0,76 | | |
| | | Párolt rizs | 1 259,00 | 301,20 | 5,60 | 6,71 | 0,78 | 54,25 | 0,00 | 0,99 | | |
| | | Gesztenye Marci | 373,69 | 89,40 | 1,14 | 3,15 | 2,79 | 14,01 | 8,70 | 0,01 | | |
| | | Összesen: | 2 642,70 | 632,09 | 27,09 | 19,66 | 6,27 | 85,67 | 9,84 | 2,42 | | |
| 2024. 04. 09. kedd (00513) | Alsós laktózmentes Komló | E Brokkolikrémleves (TEJMENTES) | 341,22 | 81,63 | 3,10 | 2,34 | 0,24 | 11,98 | 0,83 | 0,61 | | |
| | | Vagdalt szelet | 941,29 | 225,19 | 10,97 | 14,79 | 4,60 | 11,46 | 0,09 | 0,76 | | |
| | | Mexikói rizs | 1 348,10 | 322,51 | 6,79 | 6,80 | 0,78 | 58,00 | 0,00 | 0,99 | | |
| | | Csemege uborka | 42,00 | 10,05 | 0,42 | 0,07 | 0,00 | 1,68 | 1,33 | 0,70 | | |
| | | Összesen: | 2 672,61 | 639,38 | 21,28 | 24,00 | 5,62 | 83,12 | 2,25 | 3,06 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| 2024. 04. 10. szerda (00513) Alsós laktözmentes Komló | | E | Zöldséges reszeltészta leves | 300,81 | 71,96 | 2,21 | 1,53 | 0,19 | 12,15 | 0,00 | 1,28 | | |
|---|--|---|---------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| | | | Köményes sertéssült csíkok | 775,33 | 185,49 | 17,36 | 11,21 | 2,84 | 3,59 | 0,09 | 0,76 | | |
| | | | Paradicsomos káposzta | 1 066,32 | 255,10 | 5,23 | 6,22 | 0,71 | 44,57 | 25,93 | 0,68 | | |
| | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 555,94 | 133,00 | 4,90 | 1,20 | 0,30 | 24,10 | 0,15 | 0,45 | | |
| | | | Összesen: | 2 698,40 | 645,55 | 29,70 | 20,16 | 4,04 | 84,41 | 26,17 | 3,17 | | |
| 2024. 04. 11. csütörtök (00513) Alsós laktözmentes Komló | | E | Rostos almalé (100%-os) | 579,67 | 138,68 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 35,00 | 0,00 | 0,02 | | |
| | | | Afrikai harcsapörkölt | 548,67 | 131,26 | 13,15 | 7,21 | 0,63 | 3,24 | 0,14 | 0,87 | | |
| | | | Bulgur | 1 177,12 | 281,61 | 8,60 | 5,57 | 0,69 | 53,11 | 0,00 | 0,23 | | |
| | | | 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 | | |
| | | | Összesen: | 2 852,49 | 682,42 | 23,72 | 12,95 | 1,32 | 121,29 | 4,48 | 1,71 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | |
|--|---|----------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 2024. 04. 12. péntek (00513) Alsós laktózmentes Komló | E | Húsgombóclevés | 818,62 | 195,84 | 10,27 | 11,99 | 3,73 | 11,37 | 0,00 | 1,13 | | |
| | | Darásmetélt | 1 904,38 | 455,59 | 13,79 | 10,16 | 1,28 | 76,72 | 0,00 | 1,22 | | |
| | | Almapüré | 221,54 | 53,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 12,00 | 0,00 | | |
| | | Összesen: | 2 944,54 | 704,43 | 24,36 | 22,15 | 5,01 | 100,09 | 12,00 | 2,35 | | |

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!