



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 (00614)	Felsősgombamentes Komló	E Zöldséges zöldbableves	404,86	96,70	3,52	1,95	0,26	15,83	0,95	0,99		
		Savanyú vetreце	941,83	225,32	20,58	12,60	4,78	7,10	2,07	0,41		
		Puliszka	1 457,82	348,76	9,60	3,10	0,36	70,20	0,00	0,32		
		Pöttyös Rudi	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
		Összesen:	3 235,89	773,98	36,55	23,29	9,99	104,92	14,48	2,05		
2024. 04. 09. kedd (00614)	Felsősgombamentes Komló	E Brokkolikrémleves	541,12	129,46	6,30	4,02	0,81	16,84	0,54	0,38		
		Párizsi csirkemell	1 222,12	292,37	28,04	10,58	1,54	20,90	0,00	1,12		
		Petrezselymes burgonya	1 012,50	242,22	6,33	1,25	0,15	50,18	0,00	0,42		
		Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
		Összesen:	2 823,74	675,53	41,15	15,93	2,50	89,84	2,06	2,72		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 10. szerda (00614)		Felsősgombamentes Komló									
E	Zöldséges reszeltészta leves	349,39	83,59	2,58	1,91	0,24	13,79	0,14	1,29		
	Köményes sertéssült	932,17	223,01	20,71	13,39	3,38	4,67	0,14	1,09		
	Paradicsomos káposzta	1 293,40	309,43	6,41	8,22	0,93	52,42	28,78	0,90		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	Összesen:	3 130,90	749,03	34,60	24,72	4,85	94,98	29,21	3,73		
2024. 04. 11. csütörtök (00614)		Felsősgombamentes Komló									
E	Rostos almalé (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		
	Párolt rizs	1 452,61	347,52	6,53	7,68	0,89	62,62	0,54	0,28		
	Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
	Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
Összesen:	3 138,61	750,87	23,15	16,18	1,63	127,45	5,68	1,96			



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 12. péntek (00614) Felsősgombamentes Komló	E	Erdélyi tárkonyos húsgombóclevés	998,72	238,93	14,92	10,71	3,85	20,22	0,95	0,54		
		Diós metélt	2 580,13	617,26	16,65	22,54	4,60	86,22	24,98	0,70		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	3 695,18	884,02	31,89	33,57	8,45	112,04	25,93	1,25		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!