



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.04.22. - 2024.04.28.

	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. 22. hétfő	(00589) Felső laktózmentes Komló	E Zöldséges karalábéleves	383,96	91,70	2,98	2,34	0,31	14,34	0,08	0,90		
		Serpenyősburgonya virslivel	1 710,93	409,31	15,25	17,80	6,63	45,96	0,22	2,59		
		Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		Alpro vaníliás desszert	363,66	87,00	4,00	2,25	0,38	17,75	13,75	0,18		
		Összesen:	3 173,68	759,09	28,59	23,91	7,68	108,89	15,75	5,01		
2024. 04. 23. kedd	(00589) Felső laktózmentes Komló	E Daragaluskaleves	522,44	124,99	2,54	6,11	0,73	14,70	0,00	0,91		
		Zöldséges hal	793,98	189,95	16,22	9,26	1,60	9,06	0,00	1,01		
		Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	1,00		
		Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		Összesen:	2 976,63	712,12	25,56	23,34	3,22	97,76	0,00	2,93		



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 24. szerda (00589) Felső laktómentes Komló	E	Köménymaglevés	575,23	137,61	1,94	4,04	0,46	21,78	0,81	1,58	
		Sült csirkecomb	801,32	191,70	23,12	10,40	1,97	1,18	0,00	1,25	
		Magyaros zöldborsófőzelék	993,05	237,57	12,13	6,35	0,63	32,37	1,70	0,82	
		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	
		Összesen:	3 364,31	804,85	43,39	22,09	3,36	103,63	2,66	4,16	
2024. 04. 25. 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	
		Szerb rizses csirkemell	2 170,28	519,21	29,21	15,15	1,85	65,82	0,18	0,47	
		Káposzta saláta	191,99	45,93	1,49	0,21	0,02	9,23	4,00	0,23	
		Geszti Eszti	383,72	91,80	1,02	3,15	2,85	14,31	8,52	0,03	
		Összesen:	3 325,66	795,62	31,90	18,51	4,72	124,36	12,70	0,75	



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 26. péntek (00589) Felső laktómentes Komló	E	Márgaluska leves	783,68	187,48	14,81	5,46	1,19	19,27	0,22	1,44		
		Burgonyás tészta	1 969,37	471,14	14,43	9,21	1,21	81,49	0,22	0,79		
		Uborka saláta	118,55	28,36	1,01	0,10	0,00	5,83	4,00	0,13		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	3 017,01	721,77	30,65	15,17	2,40	113,59	4,44	2,37		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!