



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.04.22. - 2024.04.28.

	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. 22. hétfő (00537) Felső tejmentes 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 (00537) Felső tejmentes 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 (00537)		Felsőstejmentes 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			
	Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00			
	Összesen:	3 195,17	764,38	42,57	22,23	3,36	93,91	2,66	4,10			
2024. 04. 25. csütörtök (00537)		Felsőstejmentes 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			
	Gesztli 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			
2024. 04. 26. péntek (00537)		Felsőstejmentes Komló										
E	Májgaluska 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			



# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!