



# 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 (00634) Szakisk.tej-tojás-gluténment.Komló	E Zöldséges karalábéleves (gluténment.)	467,80	111,91	2,12	3,29	0,36	18,10	0,02	0,92		
	Serpenyősburgonya virslivel (gluténment.)	2 137,74	511,42	18,94	22,31	8,30	57,35	0,28	3,24		
	Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
	Gluténmentes baguett	512,05	122,50	1,45	1,55	0,20	23,50	1,15	0,85		
	Összesen:		3 177,59	760,18	23,11	27,25	8,86	101,35	3,35	6,01	
2024. 04. 23. kedd (00634) Szakisk.tej-tojás-gluténment.Komló	E Zöldségleves (gluténmentes)	345,96	82,77	1,27	2,53	0,28	13,50	0,00	1,10		
	Zöldséges hal (gluténmentes)	970,51	232,18	18,28	11,84	1,95	11,48	0,01	1,03	 	
	Párolt rizs (gluténmentes)	1 583,64	378,86	7,20	7,70	0,90	69,75	0,00	1,19		
	Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	Összesen:		3 121,46	746,76	27,15	22,37	3,13	106,73	0,01	3,33	



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 24. szerda (00634) Szakisk.tej-tojás-gluténment.Komló												
E	Köménymaglevés (gluténmentes)	685,54	164,00	1,79	5,03	0,57	25,91	0,91	1,83			
	Sült csirkecomb (gluténmentes)	671,55	160,66	22,99	7,28	1,63	0,57	0,02	1,24			
	Magyaros zöldborsófőzelék (tej-gluténmentes)	1 172,11	280,41	13,43	7,94	0,80	37,76	2,05	0,82			
	Gluténmentes baguett	512,05	122,50	1,45	1,55	0,20	23,50	1,15	0,85			
	Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01			
	Összesen:	3 378,29	808,20	40,26	22,10	3,20	105,84	4,13	4,75			
E	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00			
	Szerb rizses csirkemell	2 586,56	618,79	33,37	17,18	2,10	81,87	0,22	1,29			
	Káposzta saláta	250,08	59,83	1,98	0,28	0,03	11,97	5,00	0,24			
	Geszti Eszti	383,72	91,80	1,02	3,15	2,85	14,31	8,52	0,03			
	Összesen:	3 606,36	862,32	36,47	20,71	4,98	130,75	24,74	1,56			



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 26. péntek (00634) Szakisk.tej-tojás-gluténment.Komló	E	Raguleves csirkemájjal (tojás-gluténment.)	856,63	204,94	15,76	7,20	1,41	18,87	0,00	0,38		
		Burgonyás tészta (gluténmentes)	2 193,99	524,88	6,20	9,38	0,99	102,57	0,27	0,58		
		Uborka saláta	158,61	37,95	1,48	0,14	0,00	7,65	5,00	0,15		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	3 354,64	802,56	23,84	17,12	2,40	136,09	5,27	1,12		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!