



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 (00513)	Alsós laktózmentes Komló	E Zöldséges karalábéleves	312,41	74,60	2,44	1,79	0,24	11,88	0,07	0,68		
		Serpenyősburgonya virslivel	1 427,90	341,60	12,26	13,89	5,04	40,93	0,18	1,96		
		Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		Összesen:	2 338,25	559,25	20,02	16,95	5,58	78,59	1,73	3,79		
2024. 04. 23. kedd (00513)	Alsós laktózmentes Komló	E Daragaluskaleves	406,37	97,22	2,17	4,18	0,50	12,49	0,00	0,90		
		Zöldséges hal	658,34	157,50	14,05	7,68	1,37	6,87	0,00	0,79		
		Párolt rizs	1 259,00	301,20	5,60	6,71	0,78	54,25	0,00	0,99		
		Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		Összesen:	2 545,06	608,87	22,22	18,87	2,65	85,61	0,00	2,69		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 24. szerda (00513) Alsós laktözmentes Komló	E	Köménymagleves	487,13	116,54	1,63	3,39	0,39	18,51	0,69	1,30	
		Sült csirkecomb	542,54	129,79	16,81	6,51	1,31	0,84	0,00	0,78	
		Magyaros zöldborsófőzelék	846,85	202,60	10,45	5,31	0,53	27,73	1,50	0,62	
		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:	2 871,23	686,90	35,09	16,51	2,53	95,38	2,34	3,21		
2024. 04. 25. csütörtök (00513) Alsós laktözmentes Komló	E	Rostos almálé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02	
		Káposzta saláta	155,77	37,26	1,15	0,16	0,02	7,57	3,50	0,22	
		Szerb rizses csirkemell	1 894,26	453,17	25,82	13,15	1,61	57,31	0,14	0,43	
		Összesen:	2 629,70	629,11	27,15	13,31	1,63	99,88	3,64	0,67	



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 26. péntek (00513) Alsós laktómentes Komló	E	Májgaluska leves	629,68	150,64	12,04	4,05	0,92	16,09	0,18	0,91		
		Burgonyás tészta	1 687,28	403,66	12,36	7,89	1,04	69,81	0,18	0,67		
		Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,08	0,00	4,94	3,50	0,12		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	2 561,53	612,81	25,60	12,42	1,96	97,84	3,86	1,71		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!