



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.05.06. - 2024.05.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 05. 06. hétfő (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E Zöldségleves	251,74	60,11	1,71	1,71	0,23	9,19	0,06	1,07		
	Pulykasült	524,62	125,51	16,41	6,60	1,50	0,06	0,00	0,76		
	Petrezselymes burgonya	922,82	220,77	5,82	0,93	0,11	46,15	0,00	0,42		
	Uborka saláta (szőlőcukorral)	93,69	22,41	0,80	0,08	0,00	4,59	0,00	0,42		
	Natúr kókuszgurt	421,34	100,80	0,72	7,32	6,84	7,20	0,72	0,08		
	Összesen:	2 214,21	529,60	25,46	16,64	8,68	67,19	0,78	2,75		
2024. 05. 07. kedd (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E Zöldborsóleves	412,78	98,62	4,41	1,90	0,24	15,58	0,07	1,05		
	Rántott hal (TEJMENTES)	1 145,72	274,10	15,79	14,31	2,24	19,27	0,82	0,85		
	Barna rizs	1 259,00	300,04	5,60	6,71	0,78	54,25	0,00	0,21		
	Káposzta saláta (szőlőcukorral)	150,29	35,96	1,15	0,16	0,02	7,22	0,00	0,71		
	Összesen:	2 967,79	708,72	26,95	23,08	3,28	96,32	0,89	2,82		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 08. szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg. Komló	E	Zöldséges karalábéleves	312,41	74,60	2,44	1,79	0,24	11,88	0,07	0,68		
		Gombás sertésragu	710,21	169,91	15,05	9,61	2,75	5,56	0,14	0,86		
		Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,23		
		Natúr kókuszgurt	421,34	100,80	0,72	7,32	6,84	7,20	0,72	0,08		
		Összesen:	2 621,08	626,92	26,81	24,29	10,52	77,75	0,93	1,85		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 09. csütörtök (00559)		Alsós tejmentes-fruktózszegek.Komló									
E	Finomfőzelék (tejment.- fruktózszegek.)	637,00	152,39	5,17	5,45	0,59	20,41	0,96	0,87		
	Aprópecsenye	714,04	170,82	17,15	10,22	2,73	2,36	0,20	0,76		
	Lebbencsleves	506,23	121,11	2,89	4,42	1,10	17,07	0,04	0,94		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
	Összesen:	2 524,40	603,92	31,09	21,53	4,78	68,76	1,38	3,11		
2024. 05. 10. péntek (00559)		Alsós tejmentes-fruktózszegek.Komló									
E	Becsínált leves (TEJMENTES)	578,93	138,50	11,57	5,73	1,48	9,91	0,00	0,94		
	Burgonyás tészta	1 687,28	403,66	12,36	7,89	1,04	69,81	0,18	0,67		
	Uborka saláta (szőlőcukorral)	93,69	22,41	0,80	0,08	0,00	4,59	0,00	0,42		
	Összesen:	2 359,90	564,57	24,73	13,70	2,52	84,31	0,18	2,03		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!