



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.05.06. - 2024.05.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 05. 06. hétfő (00537) Felső tejmentes Komló	E Zöldségleves	301,47	71,99	1,99	2,23	0,30	10,66	0,07	1,09		
	Pulykasült	608,26	145,52	18,47	7,89	1,74	0,10	0,00	0,98		
	Petrezselymes burgonya	1 012,50	242,22	6,33	1,25	0,15	50,18	0,00	0,42		
	Uborka saláta	118,55	28,36	1,01	0,10	0,00	5,83	4,00	0,13		
	Alpro vaníliás desszert	363,66	87,00	4,00	2,25	0,38	17,75	13,75	0,18		
	Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
	Összesen:	2 741,48	655,72	32,40	14,02	2,57	102,62	17,82	2,81		
2024. 05. 07. kedd (00537) Felső tejmentes Komló	E Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00		
	Rántott hal (tejmentes)	1 270,77	304,01	17,93	15,15	2,41	22,57	1,02	0,90		
	Barna rizs	1 348,93	321,47	6,00	7,19	0,83	58,13	0,00	0,21		
	Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
		Összesen:	3 129,43	746,98	24,59	22,52	3,24	109,86	16,98	1,71	



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 08. szerda (00537)		Felső tejmentes Komló									
E	Zöldséges karalábéleves	383,96	91,70	2,98	2,34	0,31	14,34	0,08	0,90	 	
	Gombás sertésragu	860,17	205,78	17,70	11,75	3,29	7,01	0,22	0,93		
	Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	6,63	0,82	60,70	0,00	0,23		
	Gesztenye Marci	373,69	89,40	1,14	3,15	2,79	14,01	8,70	0,01		
	Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	Összesen:	3 194,47	764,06	32,05	24,17	7,21	108,06	9,00	2,08		
2024. 05. 09. csütörtök (00537)		Felső tejmentes Komló									
E	Lebbencsleves	613,78	146,84	3,48	5,32	1,30	20,80	0,05	1,16	  	
	Finomfőzelék (TEJMENTES)	755,33	180,70	6,03	6,52	0,71	24,18	2,69	0,89		
	Aprópecsenye	714,04	170,82	17,15	10,22	2,73	2,36	0,20	0,76		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
	Gyümölcs saláta	529,52	126,68	0,77	0,31	0,00	30,03	15,46	0,02		
	Összesen:	3 279,80	784,64	33,31	23,81	5,10	106,29	18,58	3,37		
2024. 05. 10. péntek (00537)		Felső tejmentes Komló									
E	Becsinált leves (TEJMENTES)	727,99	174,16	14,35	7,57	1,89	11,85	0,00	1,17	  	
	Burgonyás tészta	1 969,37	471,14	14,43	9,21	1,21	81,49	0,22	0,79	 	
	Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	Összesen:	2 963,48	708,96	29,86	17,46	3,10	105,76	1,74	2,78		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!