



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.05.06. - 2024.05.12.

	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. 05. 06. hétfő	(00513) Alsós laktózmentes 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	99,16	23,72	0,80	0,08	0,00	4,94	3,50	0,12		
			Összesen:	1 798,34	430,11	24,74	9,32	1,84	60,34	3,56	2,37		
2024. 05. 07. kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00		
			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		
			Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
			Összesen:	2 898,98	691,94	21,98	21,19	3,02	101,86	16,16	1,59		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 08. szerda (00513)	E	Alsós laktózmentes Komló	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		
			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:	2 794,78	668,47	27,63	20,42	6,47	96,56	8,91	1,79		
2024. 05. 09. csütörtök (00513)	E	Alsós laktózmentes Komló	Lebbencsleves	506,23	121,11	2,89	4,42	1,10	17,07	0,04	0,94		
			Aprópecsenye	714,04	170,82	17,15	10,22	2,73	2,36	0,20	0,76		
			Finomfőzelék (TEJMENTES)	639,34	152,95	5,17	5,45	0,59	20,56	2,32	0,87		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Összesen:	2 526,74	604,48	31,09	21,53	4,78	68,91	2,74	3,11		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 10. péntek (00513) Alsós laktómentes Komló	E	Becsinált 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		
		Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
		Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
		Összesen:	2 482,71	593,96	24,83	14,17	2,52	89,80	1,51	2,32		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!