



# 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.<br>hétfő<br>(00614)<br>Felsősgombamentes Komló | E Tavaszi zöldségleves vajgaluskával (gombamentes) | 442,07       | 105,76         | 3,50        | 4,38     | 1,17           | 12,90          | 0,82      | 0,89   |            |          |
|  | Gyros, Tsatsiki, Petr.burgonya                     | 2 242,89     | 536,58         | 35,89       | 15,96    | 3,87           | 60,03          | 0,00      | 0,65   |            |          |
|  | Pírtott pita                                       | 568,63       | 136,04         | 4,55        | 2,69     | 0,21           | 22,04          | 0,50      | 0,50   |            |          |
|  | Összesen:  | 3 253,59     | 778,38         | 43,94       | 23,03    | 5,25           | 94,97          | 1,32      | 2,04   |            |          |
| 2024. 05. 07.<br>kedd<br>(00614)<br>Felsősgombamentes Komló  | E Narancslé  | 378,00       | 90,00          | 1,40        | 0,40     | 0,10           | 18,80          | 18,80     | 0,00   |            |          |
|  | Flekken szelet                                     | 895,27       | 214,18         | 19,61       | 12,96    | 3,24           | 4,54           | 0,17      | 1,08   |            |          |
|  | Kukoricás rizs                                     | 1 485,99     | 355,50         | 7,76        | 8,58     | 1,03           | 61,34          | 0,59      | 0,88   |            |          |
|  | Céklasaláta  | 123,73       | 29,60          | 0,56        | 0,08     | 0,00           | 6,56           | 4,96      | 0,60   |            |          |
|  | Összesen:  | 2 882,99     | 689,28         | 29,33       | 22,02    | 4,37           | 91,24          | 24,52     | 2,56   |            |          |



# ISKOLA ÉTTEREM

| 2024. 05. 08.<br>szerda<br>(00614)    |                         | Felsősgombamentes Komló |        |       |       |      |       |      |      |  |  |  |
|---------------------------------------|-------------------------|-------------------------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|--|--|--|
| E                                     | Zöldséges karalábéleves | 404,59                  | 96,64  | 3,17  | 2,36  | 0,32 | 15,27 | 0,89 | 1,01 |  |  |  |
|                                       | Halpaprikás             | 822,67                  | 196,81 | 15,16 | 12,16 | 3,55 | 5,61  | 0,98 | 0,53 |  |  |  |
|                                       | Bulgur                  | 1 355,30                | 324,23 | 9,83  | 6,63  | 0,82 | 60,70 | 0,00 | 0,23 |  |  |  |
|                                       | Körte                   | 265,62                  | 63,54  | 0,48  | 0,36  | 0,00 | 14,40 | 0,00 | 0,01 |  |  |  |
|                                       | Összesen:               | 2 848,18                | 681,22 | 28,64 | 21,51 | 4,69 | 95,98 | 1,87 | 1,78 |  |  |  |
| 2024. 05. 09.<br>csütörtök<br>(00614) |                         | Felsősgombamentes Komló |        |       |       |      |       |      |      |  |  |  |
| E                                     | Lebbencsleves           | 630,28                  | 150,79 | 3,64  | 5,34  | 1,31 | 21,54 | 0,69 | 1,25 |  |  |  |
|                                       | Aprópecsenye            | 824,52                  | 197,25 | 19,33 | 11,97 | 3,13 | 2,84  | 0,26 | 0,78 |  |  |  |
|                                       | Finomfőzelék            | 791,29                  | 189,30 | 7,49  | 6,84  | 1,01 | 24,07 | 2,24 | 1,01 |  |  |  |
|                                       | Teljes kiőrlésű kenyér  | 667,13                  | 159,60 | 5,88  | 1,44  | 0,36 | 28,92 | 0,18 | 0,54 |  |  |  |
|                                       | Összesen:               | 2 913,22                | 696,94 | 36,34 | 25,59 | 5,81 | 77,37 | 3,37 | 3,58 |  |  |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

|   |   |                                  |          |        |       |       |      |        |       |      |  |  |
|---|---|----------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 2024. 05. 10.<br>péntek<br>(00614)<br>Felsősz gombamentes Komló | E | Becsinált leves<br>(gombamentes) | 865,67   | 207,10 | 14,66 | 10,57 | 3,84 | 13,01  | 1,34  | 1,27 |  |  |
|   |   | Mákos metélt                     | 2 461,69 | 588,92 | 17,13 | 17,84 | 3,63 | 89,27  | 24,98 | 1,88 |  |  |
|   |   | Alma                             | 116,33   | 27,83  | 0,32  | 0,32  | 0,00 | 5,60   | 0,00  | 0,01 |  |  |
|   |   | Összesen:                        | 3 443,69 | 823,85 | 32,11 | 28,73 | 7,47 | 107,88 | 26,32 | 3,16 |  |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!