



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

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. 27. hétfő (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E Daragaluskaleves	406,37	97,22	2,17	4,18	0,50	12,49	0,00	0,90		
	Párolt sertésszelet	731,93	175,10	17,16	10,70	2,79	2,35	0,09	0,61		
	Magyaros burgonyafőzelék	812,51	194,38	4,72	3,21	0,35	35,86	0,00	1,00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
	Összesen:		2 617,94	626,30	29,93	19,53	4,00	79,62	0,27	3,05	
2024. 05. 28. kedd (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E Zöldséges karfiolleves	292,25	69,92	2,52	1,84	0,22	10,68	0,00	0,66		
	Tarhonyás hús	2 128,42	509,19	27,43	17,77	3,93	59,17	0,91	0,69		
	Uborka saláta (szőlőcukorral)	93,69	22,41	0,80	0,08	0,00	4,59	0,00	0,42		
	Összesen:		2 514,36	601,52	30,75	19,69	4,15	74,44	0,91	1,77	



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 29. szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg. Komló	E	Zöldséges rizsleves	239,42	57,28	1,53	0,89	0,10	10,59	0,00	0,70		
		Zöldborsófőzelék (tejmentes, szőlőcukorral)	930,39	222,58	10,43	5,65	0,56	32,00	1,16	0,62		
		Fokhagymás csirkemell	490,31	117,30	19,95	3,60	0,52	1,15	0,14	0,94		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		Natúr kókuszgurt	421,34	100,80	0,72	7,32	6,84	7,20	0,72	0,08		
		Összesen:	2 748,59	657,56	38,51	18,90	8,38	79,86	2,20	2,88		



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 30. csütörtök (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg. Komló	E	Paradicsom leves (szőlőcukorral)	594,98	142,34	2,58	3,26	0,40	25,77	3,06	0,78		
		Rántott sertésborda	1 264,91	302,61	20,09	15,75	3,42	19,57	0,82	1,11		
		Petrezselymes burgonya	922,82	220,77	5,82	0,93	0,11	46,15	0,00	0,42		
		Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172,36	41,23	1,06	0,13	0,01	8,73	0,00	0,53		
		Összesen:	2 955,07	706,95	29,55	20,07	3,94	100,22	3,88	2,84		



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 31. péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege. Komló	E	Babgulyás	1 027,24	245,75	15,67	9,31	1,88	24,44	0,12	1,16	
		Sült csirkecomb	542,54	129,79	16,81	6,51	1,31	0,84	0,00	0,78	
		Párolt rizs	1 259,00	301,20	5,60	6,71	0,78	54,25	0,00	0,99	
		Uborka saláta (szőlőcukorral)	93,69	22,41	0,80	0,08	0,00	4,59	0,00	0,42	
		Összesen:	2 922,47	699,15	38,88	22,61	3,97	84,12	0,12	3,35	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!