



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.07. - 2024.10.13.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/7/2024 hétfő (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E Színesfőzelék (tejmentes-fruktózszegény)	863.94	206.68	5.87	10.12	0.66	22.30	1.01	0.79		
		Aprópecsenye	714.04	170.82	17.15	10.22	2.73	2.36	0.20	0.76		
		Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34		
		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:	2 904.73	694.90	31.80	32.97	11.23	64.09	2.11	2.51		
10/8/2024 kedd (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E Olasz zöldségleves	246.44	58.84	1.96	1.46	0.21	9.25	0.40	0.68		
		Kuszkusz	1 247.82	298.52	7.84	6.88	0.74	40.95	0.02	0.61		
		Sült csirkemell	490.23	117.28	19.89	3.60	0.52	1.20	0.14	0.74		
		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:	2 499.52	597.85	31.21	19.34	8.31	63.19	1.28	2.53		



# ISKOLA ÉTTEREM

10/9/2024 szerda (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Zöldséges zellerleves	294.19	70.25	2.25	1.55	0.21	11.38	0.07	0.89		
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
			Rántott hal (TEJMENTES)	1 145.72	274.10	15.79	14.31	2.24	19.27	0.82	0.85		
			Káposzta saláta (szőlőcukorral)	150.29	35.96	1.15	0.16	0.02	7.22	0.00	0.71		
			Összesen:	2 513.02	601.08	25.01	16.95	2.58	84.02	0.89	2.87		
10/10/2024 csütörtök (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Zöldséges karalábéleves	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28		
			Szárnyasvagdalt szelet	588.77	140.85	11.97	4.79	0.85	11.31	0.09	0.79		
			Barna rizs	1 259.00	300.04	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
			Párolt vegyes zöldség (tejmentes)	271.05	8.39	3.52	1.18	0.12	9.80	0.00	3.08		
			Natúr kókuszgurt	421.34	100.80	0.72	7.32	6.84	7.20	0.72	0.08		
			Összesen:	2 852.57	624.68	24.25	21.79	8.83	94.44	0.88	4.44		



# ISKOLA ÉTTEREM

10/11/2024 péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Palócleves (TEJMENTES)	746.36	178.55	11.14	7.25	1.59	16.72	0.29	1.23	
		Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.58	0.49	
		Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.77	0.54	
		Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172.36	41.23	1.06	0.13	0.01	8.73	0.00	0.53	
		Összesen:	3 059.11	731.84	38.62	25.69	5.50	85.12	1.64	2.79	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!