



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.17. - 2022.01.23.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 01. 17. hétfő (00537) Felső tejmentes Komló	E Csontleves	290,94	69,60	2,84	1,49	0,02	11,04	0,00	1,58		
	Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES)	1 398,97	334,68	9,85	8,59	0,89	53,47	2,00	0,79		
	Főtt tojás	514,50	123,09	8,25	7,35	2,25	0,53	0,30	0,27		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
	Összesen:	2 871,54	686,97	26,82	18,87	3,52	93,96	2,48	3,00		
2022. 01. 18. kedd (00537) Felső tejmentes Komló	E Paradicsom leves	725,45	173,55	3,10	4,28	0,52	30,84	18,39	0,89		
	Sárgarépás rizs	1 480,89	354,28	6,70	7,72	0,90	64,03	0,00	1,05		
	Fokhagymás csirkemáj	768,56	183,87	18,48	9,86	2,05	5,08	0,00	0,94		
	Céklasaláta	127,20	30,43	1,04	0,08	0,00	6,40	6,24	0,60		
	Összesen:	3 102,10	742,13	29,32	21,94	3,47	106,35	24,63	3,48		
2022. 01. 19. szerda (00537) Felső tejmentes Komló	E Tarhonyaleves	339,17	81,14	2,16	2,29	0,23	12,55	0,00	0,89		
	Finomfőzelék (TEJMENTES)	755,33	180,70	6,03	6,52	0,71	24,18	2,69	0,89		
	Párolt sertésszelet	826,06	197,62	19,36	11,99	3,13	2,84	0,14	0,83		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 19.	(00537)	E Körte	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		Összesen:	2 733,10	653,85	33,83	22,64	4,43	75,49	3,01	2,98	
2022. 01. 20. csütörtök	(00537)	E Rostos almálé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Brassói aprópecsenye	1 805,41	431,92	25,34	15,13	4,46	47,25	0,31	1,34	
		Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80	
		Alpro növényi desszert vaniliás 100 g	355,30	85,00	3,20	1,90	0,40	13,60	10,70	0,14	
		Összesen:	2 672,45	639,34	29,16	17,11	4,86	90,77	12,53	2,29	
2022. 01. 21. péntek	(00537)	E Tárkonyos halgombócleves (TEJMENTES)	709,69	169,78	11,95	6,52	1,10	15,04	0,00	0,99	   
		Káposztás kocka	2 092,72	500,65	15,38	10,72	1,50	84,78	22,98	1,78	 
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		Összesen:	2 947,82	705,22	27,73	17,64	2,60	106,82	22,98	2,78	

.....  
Üzletvezet

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM