



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.17. - 2022.01.23.

|                        | Diéta                                     |   | Étlap tétel                       | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|------------------------|-------------------------------------------|---|-----------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2022. 01. 17.<br>hétfő | (00576)<br>Felső laktózm.-fruktózs. 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.<br>kedd  | (00576)<br>Felső laktózm.-fruktózs. Komló | E | Paradicsom leves (szőlőcukorral)  | 700,07       | 167,48         | 3,07        | 4,28     | 0,52           | 29,28          | 3,40      | 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   |            |          |
|                        |                                           |   | Káposzta saláta (szőlőcukorral)   | 172,28       | 41,22          | 1,33        | 0,19     | 0,02           | 8,27           | 0,00      | 0,81   |            |          |
|                        |                                           |   | Összesen:                         | 3 121,80     | 746,85         | 29,58       | 22,05    | 3,49           | 106,66         | 3,40      | 3,69   |            |          |



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                            |                                                                         |   |                                       |          |        |       |       |      |       |      |      |  |  |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|--|--|
| 2022. 01. 19.<br>szerda    | 2022. 01. 19.<br>szerda<br>(00576)<br>Felső laktózm.-fruktózs. Komló    | E | Finomfőzelék (tejment-fruktózszegegy) | 752,67   | 180,07 | 6,03  | 6,52  | 0,71 | 24,01 | 1,14 | 0,89 |  |  |
|                            |                                                                         |   | Tarhonyaleves                         | 339,17   | 81,14  | 2,16  | 2,29  | 0,23 | 12,55 | 0,00 | 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 |  |  |
|                            |                                                                         |   | Összesen:                             | 2 585,03 | 618,43 | 33,43 | 22,24 | 4,43 | 68,32 | 1,46 | 2,97 |  |  |
| 2022. 01. 20.<br>csütörtök | 2022. 01. 20.<br>csütörtök<br>(00576)<br>Felső laktózm.-fruktózs. Komló | E | Zöldségleves                          | 301,47   | 71,99  | 1,99  | 2,23  | 0,30 | 10,66 | 0,07 | 1,09 |  |  |
|                            |                                                                         |   | Brassói aprópecsenye                  | 1 805,41 | 431,92 | 25,34 | 15,13 | 4,46 | 47,25 | 0,31 | 1,34 |  |  |
|                            |                                                                         |   | Uborka saláta (szőlőcukorral)         | 112,29   | 26,86  | 1,01  | 0,10  | 0,00 | 5,43  | 0,00 | 0,62 |  |  |
|                            |                                                                         |   | Vizes zsemle                          | 695,20   | 166,32 | 5,61  | 0,66  | 0,00 | 33,16 | 0,11 | 0,60 |  |  |
|                            |                                                                         |   | Összesen:                             | 2 914,37 | 697,09 | 33,95 | 18,12 | 4,76 | 96,50 | 0,49 | 3,65 |  |  |



ISKOLA ÉTTEREM



..... Konyhaf nők

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

