



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.24. - 2022.01.30.

|                        | 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. 24.<br>hétfő | (00573)<br>Felső gluténmentes Komló | E | Chilis bab (gluténmentes)              | 2 295,89     | 549,26         | 37,34       | 18,50    | 3,93           | 57,49          | 0,08      | 1,01   |            |          |
|                        |                                     |   | Lebbencsleves (gluténmentes)           | 588,22       | 140,72         | 2,42        | 5,11     | 1,25           | 20,82          | 0,00      | 1,09   |            |          |
|                        |                                     |   | Gluténmentes baguett                   | 720,50       | 171,55         | 1,00        | 0,25     | 0,00           | 40,85          | 0,00      | 0,00   |            |          |
|                        |                                     |   | Összesen:                              | 3 604,61     | 861,53         | 40,76       | 23,86    | 5,18           | 119,16         | 0,08      | 2,10   |            |          |
| 2022. 01. 25.<br>kedd  | (00573)<br>Felső gluténmentes Komló | E | Tojásleves (gluténmentes)              | 371,72       | 88,93          | 2,07        | 4,65     | 0,68           | 9,31           | 0,05      | 0,82   |            |          |
|                        |                                     |   | Sonkás-parajos spagetti (gluténmentes) | 2 111,87     | 505,23         | 17,70       | 17,92    | 7,01           | 66,79          | 2,25      | 0,79   |            |          |
|                        |                                     |   | Reszelt trappista sajt                 | 466,33       | 111,56         | 8,31        | 8,43     | 5,36           | 0,48           | 0,00      | 0,45   |            |          |
|                        |                                     |   | Mandarin                               | 156,78       | 37,51          | 0,56        | 0,24     | 0,00           | 7,84           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|                        |                                     |   | Összesen:                              | 3 106,70     | 743,23         | 28,64       | 31,24    | 13,05          | 84,42          | 2,30      | 2,06   |            |          |



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                            |                                     |   |                                         |          |        |       |       |      |        |      |      |                                                                                                                                                                         |  |
|----------------------------|-------------------------------------|---|-----------------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2022. 01. 26.<br>szerda    | (00573)<br>Felső gluténmentes Komló | E | Olasz zöldségleves<br>(gluténmentes)    | 264,64   | 63,31  | 1,40  | 1,60  | 0,18 | 10,73  | 0,51 | 0,89 |                                                                                      |  |
|                            |                                     |   | Vagdalt szelet<br>(gluténmentes)        | 1 105,41 | 264,26 | 11,69 | 17,73 | 5,53 | 14,07  | 0,00 | 0,80 |                                                                                      |  |
|                            |                                     |   | Burgonyafőzelék<br>(gluténmentes)       | 1 246,12 | 298,12 | 6,08  | 8,16  | 2,39 | 48,68  | 0,06 | 1,00 |   |  |
|                            |                                     |   | Gluténmentes baguett                    | 720,50   | 171,55 | 1,00  | 0,25  | 0,00 | 40,85  | 0,00 | 0,00 |                                                                                                                                                                         |  |
|                            |                                     |   | Összesen:                               | 3 336,67 | 797,24 | 20,17 | 27,74 | 8,10 | 114,33 | 0,57 | 2,69 |                                                                                                                                                                         |  |
| 2022. 01. 27.<br>csütörtök | (00573)<br>Felső gluténmentes Komló | E | Karalábéleves<br>(gluténmentes)         | 493,45   | 118,05 | 2,64  | 5,03  | 1,79 | 15,26  | 0,02 | 0,68 |   |  |
|                            |                                     |   | Majorannás csirkecomb<br>(gluténmentes) | 700,80   | 167,66 | 20,94 | 8,93  | 1,73 | 0,69   | 0,00 | 0,93 |                                                                                                                                                                         |  |
|                            |                                     |   | Gombás rizs<br>(gluténmentes)           | 1 503,71 | 359,74 | 8,76  | 7,75  | 0,91 | 63,32  | 0,00 | 0,80 |                                                                                                                                                                         |  |
|                            |                                     |   | Vegyes vágott<br>savanyúság             | 66,53    | 15,92  | 0,88  | 0,16  | 0,08 | 2,72   | 0,00 | 0,48 |                                                                                                                                                                         |  |
|                            |                                     |   | Körte                                   | 116,33   | 27,83  | 0,32  | 0,32  | 0,00 | 5,60   | 0,00 | 0,01 |                                                                                                                                                                         |  |
|                            |                                     |   | Összesen:                               | 2 880,82 | 689,20 | 33,54 | 22,19 | 4,51 | 87,59  | 0,02 | 2,90 |                                                                                                                                                                         |  |



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                                                |   |                                    |          |        |       |       |       |        |       |      |  |  |
|----------------------------------------------------------------|---|------------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2022. 01. 28.<br>péntek<br>(00573)<br>Felső gluténmentes Komló | E | Felesborsógulyás<br>(gluténmentes) | 1 132,95 | 271,04 | 17,86 | 9,28  | 2,11  | 28,54  | 0,02  | 0,95 |  |  |
|                                                                |   | Almás pite<br>(gluténmentes)       | 2 845,08 | 680,64 | 4,69  | 25,09 | 10,13 | 107,21 | 31,80 | 1,41 |  |  |
|                                                                |   | Körte                              | 116,33   | 27,83  | 0,32  | 0,32  | 0,00  | 5,60   | 0,00  | 0,01 |  |  |
|                                                                |   | Összesen:                          | 4 094,36 | 979,51 | 22,87 | 34,69 | 12,24 | 141,35 | 31,82 | 2,37 |  |  |

.....  
Üzletvezet

.....  
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM