



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.09.05. - 2022.09.11.










|                        | Diéta                               | Étlap tétel                          | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2022. 09. 05.<br>hétfő | (00573)<br>Felső gluténmentes Komló | E Köménymaglevés (gluténmentes)      | 763,44       | 182,07         | 1,30        | 3,49     | 0,36       | 35,74          | 0,04      | 0,98   |            |          |
|                        |                                     | Pulykasült (gluténmentes)            | 656,12       | 156,97         | 20,52       | 8,26     | 1,87       | 0,10           | 0,00      | 1,20   |            |          |
|                        |                                     | Burgonyafőzelék (gluténmentes)       | 1 249,87     | 299,01         | 6,02        | 8,46     | 2,87       | 48,35          | 1,02      | 1,03   |            |          |
|                        |                                     | Gluténmentes baguett                 | 720,50       | 171,55         | 1,00        | 0,25     | 0,00       | 40,85          | 0,00      | 0,00   |            |          |
|                        |                                     | Összesen:                            | 3 389,93     | 809,60         | 28,84       | 20,46    | 5,10       | 125,04         | 1,06      | 3,21   |            |          |
| 2022. 09. 06.<br>kedd  | (00573)<br>Felső gluténmentes Komló | E Zöldséges rizsleves (gluténmentes) | 280,14       | 67,02          | 1,80        | 1,10     | 0,13       | 12,24          | 0,00      | 1,11   |            |          |
|                        |                                     | Lecsós ragu (gluténmentes)           | 843,20       | 201,72         | 19,60       | 11,17    | 3,03       | 5,33           | 0,28      | 1,11   |            |          |
|                        |                                     | Tészta köret (gluténmentes)          | 1 199,21     | 286,89         | 1,28        | 5,20     | 0,53       | 58,40          | 0,00      | 0,71   |            |          |
|                        |                                     | Geszti Eszti                         | 383,72       | 91,80          | 1,02        | 3,15     | 2,85       | 14,31          | 8,52      | 0,03   |            |          |
|                        |                                     | Összesen:                            | 2 706,27     | 647,43         | 23,70       | 20,62    | 6,54       | 90,28          | 8,80      | 2,96   |            |          |



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM


|                                       |                          |          |   |          |        |       |        |      |       |      |      |   |  |
|---------------------------------------|--------------------------|----------|---|----------|--------|-------|--------|------|-------|------|------|---|--|
| 2022. 09. 07.<br>szerda<br>(00573)    | Felső gluténmentes Komló | E        | Mustáros kakukkfűves sertésragu (gluténmentes)  | 915,47   | 219,01 | 19,45 | 13,36  | 3,27 | 4,86  | 0,30 | 0,78 |     |  |
|                                       |                          |          | Zöldséges reszelttészta leves (gluténmentes)    | 339,20   | 81,15  | 1,66  | 2,29   | 0,28 | 13,02 | 0,04 | 1,29 |     |  |
|                                       |                          |          | Petrezselymes burgonya                          | 1 012,50 | 242,22 | 6,33  | 1,25   | 0,15 | 50,18 | 0,00 | 0,42 |   |  |
|                                       |                          |          | Gluténmentes baguett                            | 720,50   | 171,55 | 1,00  | 0,25   | 0,00 | 40,85 | 0,00 | 0,00 |   |  |
|                                       | Összesen:                | 2 987,67 | 713,93  | 28,44    | 17,15  | 3,70  | 108,91 | 0,34 | 2,49  |      |      |   |  |
| 2022. 09. 08.<br>csütörtök<br>(00573) | Felső gluténmentes Komló | E        | Felesborsóleves (gluténmentes)                  | 697,94   | 166,97 | 7,51  | 2,65   | 0,33 | 27,90 | 0,02 | 0,86 |    |  |
|                                       |                          |          | Csirkekockák négysajtos mártásban (gluténment.) | 1 322,15 | 316,30 | 28,08 | 18,11  | 6,19 | 10,30 | 0,26 | 1,11 |     |  |
|                                       |                          |          | Mexikói rizs                                    | 1 557,66 | 372,65 | 7,98  | 7,79   | 0,89 | 67,00 | 0,00 | 1,00 |   |  |
|                                       | Összesen:                | 3 577,75 | 855,92  | 43,57    | 28,55  | 7,41  | 105,20 | 0,28 | 2,97  |      |      |   |  |



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|  |   |                                   |          |        |       |       |      |        |       |      |   |  |
|--|---|-----------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|---|--|
| 2022. 09. 09.<br>péntek<br>(00573)<br>Felső gluténmentes Komló | E | Sertésraguleves<br>(gluténmentes) | 749,60   | 179,33 | 14,03 | 7,81  | 1,91 | 12,73  | 0,03  | 0,97 |    |  |
|  |   | Mákos metélt<br>(gluténmentes)    | 2 201,34 | 526,64 | 6,41  | 15,68 | 3,14 | 89,35  | 24,98 | 1,51 |   |  |
|  |   | Alma                              | 116,33   | 27,83  | 0,32  | 0,32  | 0,00 | 5,60   | 0,00  | 0,01 |   |  |
|  |   | Összesen:                         | 3 067,27 | 733,80 | 20,76 | 23,81 | 5,05 | 107,68 | 25,01 | 2,49 |   |  |

.....  
Üzletvezet

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM