



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.09.05. - 2022.09.11.

|                        | 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. 09. 05.<br>hétfő | (00589)<br>Felső laktózmentes Komló | E | Köménymaglevés           | 721,14       | 171,95         | 1,62        | 3,13     | 0,32           | 33,92          | 0,00      | 0,98   |            |          |
|                        |                                     |   | Pulykasült               | 608,26       | 145,52         | 18,47       | 7,89     | 1,74           | 0,10           | 0,00      | 0,98   |            |          |
|                        |                                     |   | Magyaros burgonyafőzelék | 980,83       | 234,65         | 5,59        | 4,21     | 0,47           | 42,64          | 0,00      | 1,00   |            |          |
|                        |                                     |   | Teljes kiőrlésű kenyér   | 667,13       | 159,60         | 5,88        | 1,44     | 0,36           | 28,92          | 0,18      | 0,54   |            |          |
|                        |                                     |   | Összesen:                | 2 977,36     | 711,72         | 31,56       | 16,67    | 2,89           | 105,58         | 0,18      | 3,50   |            |          |
| 2022. 09. 06.<br>kedd  | (00589)<br>Felső laktózmentes Komló | E | Zöldséges rizsleves      | 280,14       | 67,02          | 1,80        | 1,10     | 0,13           | 12,24          | 0,00      | 0,91   |            |          |
|                        |                                     |   | Lecsós ragu              | 844,05       | 201,93         | 19,75       | 11,10    | 3,02           | 5,43           | 0,27      | 1,11   |            |          |
|                        |                                     |   | Tarhonya köret           | 1 528,04     | 365,56         | 10,40       | 7,33     | 1,11           | 64,00          | 0,88      | 0,76   | <br>       |          |
|                        |                                     |   | Geszti Eszti             | 383,72       | 91,80          | 1,02        | 3,15     | 2,85           | 14,31          | 8,52      | 0,03   |            |          |
|                        |                                     |   | Összesen:                | 3 035,95     | 726,31         | 32,97       | 22,68    | 7,11           | 95,98          | 9,67      | 2,81   |            |          |



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                       |                          |   |                                 |          |        |       |       |      |        |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|---------------------------------------|--------------------------|---|---------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2022. 09. 07.<br>szerda<br>(00589)    | Felső laktózmentes Komló | E | Zöldséges reszelttészta leves   | 343,88   | 82,27  | 2,51  | 1,89  | 0,24 | 13,60  | 0,00 | 1,29 |    |  |
|                                       |                          |   | Mustáros kakukkfűves sertésragu | 919,94   | 220,08 | 19,90 | 13,19 | 3,25 | 5,17   | 0,32 | 0,92 |                                                                                       |  |
|                                       |                          |   | Petrezselymes burgonya          | 1 012,50 | 242,22 | 6,33  | 1,25  | 0,15 | 50,18  | 0,00 | 0,42 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                       |                          |   | Teljes kiőrlésű kenyér          | 667,13   | 159,60 | 5,88  | 1,44  | 0,36 | 28,92  | 0,18 | 0,54 |                                                                                                                                                                          |  |
|                                       |                          |   | Összesen:                       | 2 943,45 | 704,17 | 34,62 | 17,77 | 4,00 | 97,87  | 0,50 | 3,17 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 2022. 09. 08.<br>csütörtök<br>(00589) | Felső laktózmentes Komló | E | Felesborsóleves                 | 725,35   | 173,53 | 8,62  | 2,61  | 0,35 | 28,60  | 0,08 | 0,87 |                                                                                       |  |
|                                       |                          |   | Sült csirkemell                 | 610,70   | 146,10 | 22,40 | 5,56  | 0,75 | 1,46   | 0,17 | 0,96 |                                                                                                                                                                          |  |
|                                       |                          |   | Mexikói rizs                    | 1 557,66 | 372,65 | 7,98  | 7,79  | 0,89 | 67,00  | 0,00 | 0,80 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                       |                          |   | Káposzta saláta                 | 191,99   | 45,93  | 1,49  | 0,21  | 0,02 | 9,23   | 4,00 | 0,23 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                       |                          |   | Összesen:                       | 3 085,70 | 738,21 | 40,49 | 16,17 | 2,01 | 106,29 | 4,25 | 2,86 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                                                |   |                     |          |        |       |       |      |        |      |      |  |  |
|----------------------------------------------------------------|---|---------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|--|--|
| 2022. 09. 09.<br>péntek<br>(00589)<br>Felső laktózmentes Komló | E | Sertésraguleves     | 752,59   | 180,04 | 14,57 | 7,55  | 1,88 | 13,10  | 0,00 | 1,17 |  |  |
|                                                                |   | Pogácsa (TEJMENTES) | 1 961,08 | 469,16 | 13,88 | 10,24 | 2,56 | 80,77  | 1,48 | 1,83 |  |  |
|                                                                |   | Alma                | 145,41   | 34,79  | 0,40  | 0,40  | 0,00 | 7,00   | 0,00 | 0,01 |  |  |
|                                                                |   | Vizes zsemle        | 695,20   | 166,32 | 5,61  | 0,66  | 0,00 | 33,16  | 0,11 | 0,60 |  |  |
|                                                                |   | Összesen:           | 3 554,28 | 850,31 | 34,46 | 18,85 | 4,44 | 134,03 | 1,59 | 3,61 |  |  |

.....  
Üzletvezet

.....  
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM