



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.07. - 2022.11.13.

Tételes étlap 2022.11.07. - 2022.11.13.													
	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. 11. 07. hétfő	(00618)	E	Alsós tej-tojás-szójamentes Komló										
			Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341,22	81,63	3,10	2,34	0,24	11,98	0,83	0,61		
			Halpörkölt (TEJMENTES)	585,11	139,98	12,86	7,62	1,37	4,04	0,14	0,37		
			Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,62		
			Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,08	0,00	4,94	3,50	0,12		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
			Összesen:	2 379,69	569,30	25,68	15,85	2,30	83,67	4,47	1,72		
2022. 11. 08. kedd	(00618)	E	Alsós tej-tojás-szójamentes Komló										
			Lebbencsleves (tojásmentes)	483,45	115,66	1,95	4,23	1,06	17,07	0,04	0,90		
			Finomfőzelék (TEJMENTES)	639,34	152,95	5,17	5,45	0,59	20,56	2,32	0,87		
			Aprópecsenye	714,04	170,82	17,15	10,22	2,73	2,36	0,20	0,76		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Összesen:	2 392,77	572,43	29,17	21,10	4,68	64,09	2,71	2,98		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 09. szerda (00618) Alsós tej-tojás-szójamentes Komló	E	Zöldséges zellerleves (tojásmentes)	264,56	63,29	1,32	1,34	0,14	11,17	0,00	0,89		
		Párolt rizs	1 259,00	301,20	5,60	6,71	0,78	54,25	0,00	0,99		
		Budapest sertésragu	875,23	209,39	17,84	11,94	3,13	7,32	0,14	0,88		
		Összesen:	2 398,79	573,88	24,76	19,99	4,05	72,74	0,14	2,76		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 10. csütörtök (00618)	Alsós tej-tojás-szójamentes Komló	E	Zöldséges zöldbaleves (tojásmentes)	285,65	68,34	1,77	1,35	0,14	12,09	0,05	0,66		
			Sült csirkemell	490,23	117,28	19,89	3,60	0,52	1,20	0,14	0,74		
			Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,89	0,11	42,15	0,00	0,42		
			Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	1 844,90	441,37	27,79	6,23	0,77	66,78	4,53	2,36		
2022. 11. 11. péntek (00618)	Alsós tej-tojás-szójamentes Komló	E	Húsgombóclevés (tojásmentes)	811,00	194,02	9,91	11,61	3,63	12,12	0,00	1,11		
			Pogácsa (tej-tojásmentes)	1 159,74	277,45	8,00	6,02	1,52	48,07	0,76	1,39		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	2 087,07	499,30	18,23	17,95	5,15	65,79	0,76	2,51		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!