



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.21. - 2022.11.27.

|                        | 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. 21.<br>hétfő | (00537)<br>Felső tejmentes Komló | E | Köménymaglevés                        | 721,14       | 171,95         | 1,62        | 3,13     | 0,32           | 33,92          | 0,00      | 0,98   |            |          |
|                        |                                  |   | Húspogácsa                            | 1 254,61     | 300,15         | 13,33       | 20,58    | 5,86           | 14,65          | 0,17      | 1,12   |            |          |
|                        |                                  |   | Tökfőzelék (TEJMENTES)                | 884,30       | 211,56         | 4,37        | 8,29     | 0,89           | 29,50          | 1,32      | 1,03   |            |          |
|                        |                                  |   | Teljes kiőrlésű kenyér                | 555,94       | 133,00         | 4,90        | 1,20     | 0,30           | 24,10          | 0,15      | 0,45   |            |          |
|                        |                                  |   | Alma                                  | 116,33       | 27,83          | 0,32        | 0,32     | 0,00           | 5,60           | 0,00      | 0,01   |            |          |
|                        |                                  |   | Összesen:                             | 3 532,32     | 844,49         | 24,54       | 33,52    | 7,37           | 107,77         | 1,64      | 3,59   |            |          |
| 2022. 11. 22.<br>kedd  | (00537)<br>Felső tejmentes Komló | E | Sült csirkecombfilé (tejmentes)       | 45,03        | 10,77          | 1,24        | 0,57     | 0,10           | 0,07           | 0,01      | 0,07   |            |          |
|                        |                                  |   | Rostos almalé (100%-os)               | 463,74       | 110,94         | 0,14        | 0,00     | 0,00           | 28,00          | 0,00      | 0,01   |            |          |
|                        |                                  |   | Hagymás törtburgonya                  | 1 134,00     | 271,29         | 5,94        | 6,05     | 0,69           | 47,07          | 0,00      | 0,23   |            |          |
|                        |                                  |   | Céklasaláta                           | 123,73       | 29,60          | 0,56        | 0,08     | 0,00           | 6,56           | 4,96      | 0,60   |            |          |
|                        |                                  |   | Vizes zsemle                          | 695,20       | 166,32         | 5,61        | 0,66     | 0,00           | 33,16          | 0,11      | 0,60   |            |          |
|                        |                                  |   | Alpro növényi desszert vaniliás 100 g | 355,30       | 85,00          | 3,20        | 1,90     | 0,40           | 13,60          | 10,70     | 0,14   |            |          |
|                        |                                  |   | Összesen:                             | 2 817,00     | 673,92         | 16,69       | 9,26     | 1,19           | 128,46         | 15,78     | 1,65   |            |          |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                       |                       |   |                              |          |        |       |       |      |        |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|---------------------------------------|-----------------------|---|------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2022. 11. 23.<br>szerda<br>(00537)    | Felső tejmentes Komló | E | Fejlett bableves (tejmentes) | 631,81   | 151,15 | 5,56  | 4,16  | 0,50 | 22,58  | 0,15 | 0,92 |                                                                                                                                                                             |  |
|                                       |                       |   | Mexikói rizs                 | 1 557,66 | 372,65 | 7,98  | 7,79  | 0,89 | 67,00  | 0,00 | 0,80 |                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|                                       |                       |   | Mustáros halragu (tejmentes) | 51,62    | 12,35  | 1,17  | 0,62  | 0,11 | 0,44   | 0,06 | 0,03 |       |  |
|                                       |                       |   | Szőlő                        | 337,04   | 80,63  | 0,60  | 0,30  | 0,00 | 18,10  | 0,00 | 0,01 |                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|                                       |                       |   | Összesen:                    | 2 578,13 | 616,78 | 15,31 | 12,87 | 1,50 | 108,12 | 0,21 | 1,76 |                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 2022. 11. 24.<br>csütörtök<br>(00537) | Felső tejmentes Komló | E | Zöldséges burgonyaleves      | 549,29   | 131,41 | 3,59  | 2,84  | 0,34 | 22,46  | 0,05 | 1,09 |       |  |
|                                       |                       |   | Tarhonya köret               | 1 528,04 | 365,56 | 10,40 | 7,33  | 1,11 | 64,00  | 0,88 | 0,76 |                                                                                          |  |
|                                       |                       |   | Lecsós csirkemáj             | 755,29   | 180,69 | 18,87 | 8,07  | 1,83 | 7,86   | 0,27 | 1,07 |                                                                                                                                                                             |  |
|                                       |                       |   | Vizes zsemle                 | 695,20   | 166,32 | 5,61  | 0,66  | 0,00 | 33,16  | 0,11 | 0,60 |                                                                                                                                                                             |  |
|                                       |                       |   | Összesen:                    | 3 527,82 | 843,98 | 38,47 | 18,90 | 3,28 | 127,48 | 1,31 | 3,52 |                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 2022. 11. 25.<br>péntek<br>(00537)    | Felső tejmentes Komló | E | Sertésraguleves              | 752,59   | 180,04 | 14,57 | 7,55  | 1,88 | 13,10  | 0,00 | 1,17 |    |  |
|                                       |                       |   | Burgonyás tészta             | 1 969,37 | 471,14 | 14,43 | 9,21  | 1,21 | 81,49  | 0,22 | 0,79 |                                                                                      |  |
|                                       |                       |   | Uborka saláta                | 118,55   | 28,36  | 1,01  | 0,10  | 0,00 | 5,83   | 4,00 | 0,13 |                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|                                       |                       |   | Körte                        | 221,35   | 52,95  | 0,40  | 0,30  | 0,00 | 12,00  | 0,00 | 0,01 |                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|                                       |                       |   | Összesen:                    | 3 061,86 | 732,49 | 30,41 | 17,16 | 3,09 | 112,42 | 4,22 | 2,10 |                                                                                                                                                                                                                                                                |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezet

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!