



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.06.12. - 2023.06.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 06. 12. hétfő	(00537) Felső tejmentes Komló	E	Tavaszi zöldségleves	357,29	85,32	3,48	2,37	0,31	12,17	0,08	0,76		
			Párolt sertésszelet	825,84	197,57	19,36	11,99	3,13	2,84	0,14	0,83		
			Serpenyős burgonya	1 104,12	264,14	6,30	4,26	0,48	48,93	0,22	0,72		
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Összesen:	3 002,38	718,11	35,50	20,14	4,28	94,78	2,14	3,65		
2023. 06. 13. kedd	(00537) Felső tejmentes Komló	E	Tojásleves	312,20	74,69	2,80	4,62	0,75	5,39	0,00	0,35		
			Vadas tokány (TEJMENTES)	935,20	223,73	19,96	12,58	3,18	7,33	0,93	1,02		
			Spagetti	1 494,64	357,57	12,00	8,29	1,13	58,32	0,00	0,76		
			Cseresznye	270,18	64,64	0,80	0,30	0,00	14,00	0,00	0,02		
			Összesen:	3 012,22	720,63	35,56	25,79	5,06	85,04	0,93	2,15		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 14. szerda (00537)	Felsősj tejjmentes Komló	E	Csontleves	290,94	69,60	2,84	1,49	0,02	11,04	0,00	1,58	  	
			Főtt hús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,98		
			Paradicsommártás, Főtt burgonya	1 341,58	320,95	6,45	5,25	0,60	61,55	20,09	1,04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Összesen:	2 898,78	693,48	34,07	15,47	3,58	101,87	20,27	4,14		
2023. 06. 15. csütörtök (00537)	Felsősj tejjmentes Komló	E	Rostos almalé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Rántott csirkemell (TEJMENTES)	1 226,90	293,52	28,52	10,27	1,38	21,16	0,36	1,15	 	
			Mexikói rizs	1 557,66	372,65	7,98	7,79	0,89	67,00	0,00	0,80		
			Vitamin saláta	204,72	48,98	1,17	0,14	0,02	10,55	5,99	0,24		
			Összesen:	3 453,02	826,09	37,81	18,20	2,29	126,71	6,35	2,20		
2023. 06. 16. péntek (00537)	Felsősj tejjmentes Komló	E	Felesborsógulyás	1 137,34	272,09	19,20	8,53	2,01	29,23	0,15	1,01	 	
			Fahéjas csiga (tejmentes)	2 653,54	634,82	13,61	11,64	1,23	118,62	35,62	0,52	 	
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	3 907,21	934,74	33,13	20,49	3,24	153,45	35,77	1,54		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!