



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.10.09. - 2023.10.15.

|                        | 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. 10. 09.<br>hétfő | (00537)<br>Felső tejmentes Komló | E | Színesfőzelék (tejmentes) | 1 010,82     | 241,82         | 6,79        | 11,76    | 0,77           | 26,37          | 3,49      | 1,09   |            |          |
|                        |                                  |   | Teljes kiőrlésű kenyér    | 667,13       | 159,60         | 5,88        | 1,44     | 0,36           | 28,92          | 0,18      | 0,54   |            |          |
|                        |                                  |   | Tojásleves                | 312,20       | 74,69          | 2,80        | 4,62     | 0,75           | 5,39           | 0,00      | 0,35   |            |          |
|                        |                                  |   | Aprópecsenye              | 824,52       | 197,25         | 19,33       | 11,97    | 3,13           | 2,84           | 0,26      | 0,78   |            |          |
|                        |                                  |   | Szőlő                     | 269,63       | 64,50          | 0,48        | 0,24     | 0,00           | 14,48          | 0,00      | 0,00   |            |          |
|                        |                                  |   | Összesen:                 | 3 084,30     | 737,86         | 35,28       | 30,03    | 5,01           | 78,00          | 3,93      | 2,76   |            |          |
| 2023. 10. 10.<br>kedd  | (00537)<br>Felső tejmentes Komló | E | Olasz zöldségleves        | 294,26       | 70,26          | 2,34        | 1,80     | 0,25           | 10,94          | 0,58      | 0,89   |            |          |
|                        |                                  |   | Csikos tokány (TEJMENTES) | 1 104,66     | 264,27         | 20,42       | 17,86    | 5,34           | 5,07           | 0,27      | 1,13   |            |          |
|                        |                                  |   | Kuszkusz                  | 1 471,19     | 351,96         | 8,96        | 9,06     | 0,98           | 46,80          | 0,02      | 0,81   |            |          |
|                        |                                  |   | Káposzta saláta           | 191,99       | 45,93          | 1,49        | 0,21     | 0,02           | 9,23           | 4,00      | 0,23   |            |          |
|                        |                                  |   | Körte                     | 177,08       | 42,36          | 0,32        | 0,24     | 0,00           | 9,60           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|                        |                                  |   | Összesen:                 | 3 239,18     | 774,78         | 33,53       | 29,17    | 6,59           | 81,64          | 4,87      | 3,06   |            |          |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                       |                       |   |                                   |          |        |       |       |      |        |       |      |  |  |
|---------------------------------------|-----------------------|---|-----------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 2023. 10. 11.<br>szerda<br>(00537)    | Felső tejmentes Komló | E | Gyümölcsleves (TEJMENTES)         | 649,36   | 155,35 | 1,71  | 0,61  | 0,04 | 34,93  | 18,14 | 0,41 |  |  |
|                                       |                       |   | Rántott hal (tejmentes)           | 1 270,77 | 304,01 | 17,93 | 15,15 | 2,41 | 22,57  | 1,02  | 0,90 |  |  |
|                                       |                       |   | Petrezselymes burgonya            | 1 012,50 | 242,22 | 6,33  | 1,25  | 0,15 | 50,18  | 0,00  | 0,42 |  |  |
|                                       |                       |   | Csemege uborka                    | 48,00    | 11,48  | 0,48  | 0,08  | 0,00 | 1,92   | 1,52  | 0,80 |  |  |
|                                       |                       |   | Összesen:                         | 2 980,63 | 713,06 | 26,45 | 17,09 | 2,60 | 109,60 | 20,68 | 2,53 |  |  |
| 2023. 10. 12.<br>csütörtök<br>(00537) | Felső tejmentes Komló | E | Zöldséges karalábéleves           | 383,96   | 91,70  | 2,98  | 2,34  | 0,31 | 14,34  | 0,08  | 0,90 |  |  |
|                                       |                       |   | Vagdalt szelet                    | 1 123,17 | 268,70 | 13,14 | 17,78 | 5,53 | 13,33  | 0,10  | 1,00 |  |  |
|                                       |                       |   | Barna rizs                        | 1 348,93 | 321,47 | 6,00  | 7,19  | 0,83 | 58,13  | 0,00  | 0,21 |  |  |
|                                       |                       |   | Párolt vegyes zöldség (tejmentes) | 278,07   | 10,07  | 3,52  | 1,36  | 0,14 | 9,80   | 0,00  | 3,08 |  |  |
|                                       |                       |   | Összesen:                         | 3 134,13 | 691,94 | 25,64 | 28,67 | 6,81 | 95,60  | 0,18  | 5,19 |  |  |
| 2023. 10. 13.<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 |  |  |
|                                       |                       |   | Káposztás kocka                   | 2 092,72 | 500,65 | 15,38 | 10,72 | 1,50 | 84,78  | 22,98 | 1,78 |  |  |
|                                       |                       |   | Alma                              | 116,33   | 27,83  | 0,32  | 0,32  | 0,00 | 5,60   | 0,00  | 0,01 |  |  |
|                                       |                       |   | Összesen:                         | 2 961,64 | 708,52 | 30,27 | 18,59 | 3,38 | 103,48 | 22,98 | 2,96 |  |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!