



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.11.06. - 2023.11.12.

	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. 11. 06. hétfő	(00614) Felsősgombamentes Komló	E	Brokkolikrémleves	541,12	129,46	6,30	4,02	0,81	16,84	0,54	0,38		
			Szecsuanai csirkemell	962,40	230,24	25,48	9,46	1,20	10,51	4,36	0,45		
			Jázmin rizs	1 399,27	334,75	5,92	7,30	0,90	60,80	0,40	0,20		
			Összesen:	2 902,79	694,45	37,70	20,78	2,91	88,15	5,30	1,03		
2023. 11. 07. kedd	(00614) Felsősgombamentes Komló	E	Burgonyaleves	569,92	136,34	3,78	2,86	0,34	23,39	0,86	1,20		
			Húspogácsa	1 243,80	297,56	13,29	20,80	5,99	13,64	0,19	0,56		
			Finomfőzelék	791,29	189,30	7,49	6,84	1,01	24,07	2,24	1,01		
			Teljes kiórlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
			Összesen:	3 338,03	798,56	29,78	31,94	7,64	94,80	3,44	3,22		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 08. szerda (00614)	Felsősgombamentes Komló	E	Budapest sertésragu (gomba nélkül)	1 085,54	259,70	21,95	14,60	3,85	9,71	0,18	0,95		
			Zöldséges zellerleves	372,67	89,00	2,88	1,93	0,25	14,43	0,73	1,01		
			Párolt rizs	1 452,61	347,52	6,53	7,68	0,89	62,62	0,54	0,28		
			Összesen:	2 910,82	696,22	31,36	24,21	4,99	86,76	1,45	2,24		
2023. 11. 09. csütörtök (00614)	Felsősgombamentes Komló	E	Zöldbableves	577,47	138,00	4,73	5,60	2,59	16,77	1,85	0,93		
			Citrommázas csirkecomb	1 003,38	240,04	21,45	12,70	2,16	9,31	0,72	0,65		
			Petrezselymes burgonya	1 012,50	242,22	6,33	1,25	0,15	50,18	0,00	0,42		
			Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
			Összesen:	2 717,08	649,86	33,07	19,63	4,90	82,82	7,53	2,60		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 10. péntek (00614) Felsőszőlőszőlő Komló	E	Tárkonyos halgombóclevés	852,09	203,85	12,67	9,54	3,05	16,04	0,94	1,02		
		Mákos metélt	2 461,69	588,92	17,13	17,84	3,63	89,27	24,98	1,88		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	3 430,11	820,60	30,12	27,70	6,68	110,91	25,92	2,91		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!