



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.11.13. - 2023.11.19.

|                        | 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. 13.<br>hétfő | (00614)<br>Felsősgombamentes Komló | E | Daragaluskaleves                             | 534,70       | 127,92         | 2,68        | 6,14     | 0,73           | 15,16          | 0,08      | 0,53   |            |          |
|                        |                                    |   | Dinó figurák                                 | 762,43       | 182,40         | 6,65        | 9,65     | 1,92           | 16,13          | 0,51      | 0,90   |            |          |
|                        |                                    |   | Burgonyafőzelék                              | 1 203,85     | 288,00         | 6,27        | 9,64     | 3,02           | 43,09          | 0,96      | 0,44   |            |          |
|                        |                                    |   | Teljes kiőrlésű kenyér                       | 555,94       | 133,00         | 4,90        | 1,20     | 0,30           | 24,10          | 0,15      | 0,45   |            |          |
|                        |                                    |   | Összesen:                                    | 3 056,92     | 731,32         | 20,50       | 26,63    | 5,97           | 98,48          | 1,70      | 2,32   |            |          |
| 2023. 11. 14.<br>kedd  | (00614)<br>Felsősgombamentes Komló | E | Zöldborsóleves                               | 493,97       | 118,02         | 5,16        | 2,46     | 0,31           | 18,34          | 0,18      | 0,97   |            |          |
|                        |                                    |   | Zöldséges pirított kínai tészta csirkemellel | 2 211,74     | 529,12         | 35,90       | 12,19    | 1,72           | 67,22          | 2,02      | 0,83   |            |          |
|                        |                                    |   | Pöttyös Rudi                                 | 431,38       | 103,20         | 2,85        | 5,64     | 4,59           | 11,79          | 11,46     | 0,33   |            |          |
|                        |                                    |   | Összesen:                                    | 3 137,09     | 750,34         | 43,91       | 20,29    | 6,62           | 97,35          | 13,66     | 2,13   |            |          |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                       |                         |   |                          |          |        |       |       |      |        |       |      |  |  |
|---------------------------------------|-------------------------|---|--------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 2023. 11. 15.<br>szerda<br>(00614)    | Felsősgombamentes Komló | E | Csontleves               | 308,04   | 73,70  | 3,01  | 1,52  | 0,03 | 11,80  | 0,66  | 1,37 |  |  |
|                                       |                         |   | Sertéspörkölt            | 922,10   | 220,60 | 19,52 | 13,87 | 3,34 | 4,09   | 0,18  | 0,48 |  |  |
|                                       |                         |   | Fehérbabfőzelék          | 1 478,36 | 353,67 | 17,72 | 9,46  | 2,70 | 49,04  | 0,80  | 0,24 |  |  |
|                                       |                         |   | Teljes kiőrlésű kenyér   | 555,94   | 133,00 | 4,90  | 1,20  | 0,30 | 24,10  | 0,15  | 0,45 |  |  |
|                                       |                         |   | Mandarin                 | 156,78   | 37,51  | 0,56  | 0,24  | 0,00 | 7,84   | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                                       |                         |   | Összesen:                | 3 421,22 | 818,48 | 45,71 | 26,29 | 6,37 | 96,87  | 1,79  | 2,54 |  |  |
| 2023. 11. 16.<br>csütörtök<br>(00614) | Felsősgombamentes Komló | E | Paradicsom leves         | 772,99   | 184,93 | 3,34  | 4,31  | 0,52 | 33,37  | 19,38 | 0,30 |  |  |
|                                       |                         |   | Tavaszi rizseshús        | 2 155,96 | 515,78 | 25,24 | 15,23 | 3,31 | 68,74  | 0,00  | 1,81 |  |  |
|                                       |                         |   | Vegyes vágott savanyúság | 66,53    | 15,92  | 0,88  | 0,16  | 0,08 | 2,72   | 0,00  | 0,48 |  |  |
|                                       |                         |   | Összesen:                | 2 995,48 | 716,63 | 29,46 | 19,70 | 3,91 | 104,83 | 19,38 | 2,59 |  |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                                               |   |                                                       |          |        |       |       |      |        |       |      |  |  |
|---------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 2023. 11. 17.<br>péntek<br>(00614)<br>Felső gombamentes Komló | E | Palócleves                                            | 1 067,36 | 255,35 | 14,69 | 12,08 | 3,94 | 21,37  | 1,70  | 1,57 |  |  |
|                                                               |   | Túrógombóc tejfölös<br>töltelékkel dejes<br>morzsában | 2 417,22 | 578,28 | 15,53 | 23,01 | 2,72 | 75,72  | 35,27 | 0,46 |  |  |
|                                                               |   | Alma                                                  | 116,33   | 27,83  | 0,32  | 0,32  | 0,00 | 5,60   | 0,00  | 0,01 |  |  |
|                                                               |   | Összesen:                                             | 3 600,91 | 861,46 | 30,54 | 35,41 | 6,66 | 102,69 | 36,97 | 2,04 |  |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!