



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.12.04. - 2023.12.10.

|                        | 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. 12. 04.<br>hétfő | (00614)<br>Felsősgombamentes Komló | E | 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   |            |          |
|                        |                                    |   | Zöldborsófőzelék       | 1 067,05     | 255,28         | 13,42       | 6,93     | 0,96           | 34,17          | 1,70      | 0,28   |            |          |
|                        |                                    |   | Mandarin               | 156,78       | 37,51          | 0,56        | 0,24     | 0,00           | 7,84           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|                        |                                    |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 667,13       | 159,60         | 5,88        | 1,44     | 0,36           | 28,92          | 0,18      | 0,54   |            |          |
|                        |                                    |   | Összesen:              | 3 027,68     | 724,33         | 41,99       | 25,20    | 5,20           | 79,16          | 2,14      | 1,95   |            |          |
| 2023. 12. 05.<br>kedd  | (00614)<br>Felsősgombamentes Komló | E | Csontleves             | 308,04       | 73,70          | 3,01        | 1,52     | 0,03           | 11,80          | 0,66      | 1,37   |            |          |
|                        |                                    |   | Rántott csirkemell     | 1 264,71     | 302,56         | 29,15       | 10,52    | 1,53           | 22,21          | 0,36      | 1,18   |            |          |
|                        |                                    |   | Sárgarépás rizs        | 1 348,04     | 322,50         | 6,00        | 7,70     | 0,90           | 56,83          | 0,27      | 0,50   |            |          |
|                        |                                    |   | Céklasaláta            | 123,73       | 29,60          | 0,56        | 0,08     | 0,00           | 6,56           | 4,96      | 0,60   |            |          |
|                        |                                    |   | Összesen:              | 3 044,52     | 728,36         | 38,72       | 19,82    | 2,46           | 97,40          | 6,25      | 3,65   |            |          |



MEVID zRt. | Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk | [www.mevid.hu](http://www.mevid.hu) | [iskola.etterem.komlo@mevid.hu](mailto:iskola.etterem.komlo@mevid.hu)  
Az allergénekkel kapcsolatos részletekért keresse az üzletvezetőt | 72 - 481-063 |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                                                 |   |                            |          |        |       |       |      |        |       |      |  |  |
|-----------------------------------------------------------------|---|----------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 2023. 12. 08.<br>péntek<br>(00614)<br>Felsőszomszármentes Komló | E | Halászlé afrikai harcsával | 595,59   | 142,49 | 15,43 | 2,18  | 0,08 | 14,95  | 0,38  | 0,95 |  |  |
|                                                                 |   | Mákos nudli                | 3 129,07 | 748,58 | 19,43 | 19,47 | 3,03 | 123,35 | 24,98 | 0,99 |  |  |
|                                                                 |   | Összesen:                  | 3 724,66 | 891,07 | 34,86 | 21,65 | 3,11 | 138,30 | 25,36 | 1,94 |  |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!