



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 01. 03. hétfő	(00589) Felső laktózmentes Komló	E	Zöldséges karfiolleves	357,92	85,63	3,08	2,40	0,29	12,77	0,00	0,77		
			Zöldséges csirkemáj	837,83	200,44	18,26	9,63	1,91	9,85	0,00	0,98		
			Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	1,00		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,20		
			Összesen:	2 873,41	687,43	29,64	19,90	3,09	96,12	0,02	2,95		
2022. 01. 04. kedd	(00589) Felső laktózmentes Komló	E	Zöldséges burgonyaleves	549,76	131,52	3,60	2,84	0,34	22,47	0,00	1,07		
			Sült csirkecomb	801,32	191,70	23,12	10,40	1,97	1,18	0,00	1,25		
			Tökfőzelék (TEJMENTES)	884,30	211,56	4,37	8,29	0,89	29,50	1,32	1,03		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Összesen:	2 902,51	694,38	36,97	22,97	3,56	82,07	1,50	3,71		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 05. szerda (00589) Felső laktózmentes Komló	E	BrokkolikréMLEVES (TEJMENTES)	411,90	98,54	3,54	3,35	0,35	13,47	0,99	0,81		
		Halpörkölt (TEJMENTES)	687,66	164,51	14,55	9,19	1,60	4,85	0,00	0,43		
		Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	6,63	0,82	60,70	0,00	0,82		
		Uborka saláta	118,55	28,36	1,01	0,10	0,00	5,83	4,00	0,62		
		Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,20		
		Összesen:	2 928,54	700,60	31,15	19,79	2,77	101,95	5,01	2,89		
2022. 01. 06. csütörtök (00589) Felső laktózmentes Komló	E	Gyümölcsleves (TEJMENTES)	649,59	155,41	1,71	0,61	0,04	34,93	18,14	0,41		
		Párizsi csirkemell (TEJMENTES)	1 179,69	282,22	27,35	10,35	1,37	19,59	0,00	1,09		
		Hagymás törtburgonya	1 204,16	288,08	5,94	7,90	0,90	47,07	0,00	0,82		
		Céklasaláta	127,20	30,43	1,04	0,08	0,00	6,40	6,24	0,60		
		Összesen:	3 160,64	756,14	36,04	18,94	2,31	107,99	24,38	2,92		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 07. péntek (00589) Felső laktózmentes Komló	E	Becsinált leves (TEJMENTES)	750,25	179,49	14,10	8,27	2,01	11,85	0,00	1,15	  	
		Darásmetélt	2 206,51	527,87	15,76	12,40	1,55	87,68	0,00	1,48	 	
		Meggylekvár	217,25	51,97	0,13	0,05	0,00	12,00	0,00	0,00		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	3 319,42	794,12	30,39	21,12	3,56	118,53	0,00	2,64		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM