



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	(00576) Felső laktózm.-fruktózs. 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	(00576) Felső laktózm.-fruktózs. 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 (00576)	Felső laktózm.-fruktózs. 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 (szőlőcukorral)	112,29	26,86	1,01	0,10	0,00	5,43	0,00	0,62		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,20		
			Összesen:	2 805,95	671,27	30,83	19,47	2,77	95,95	1,01	2,88		
2022. 01. 06. csütörtök (00576)	Felső laktózm.-fruktózs. Komló	E	Zöldborsóleves	489,84	117,03	5,11	2,45	0,30	18,19	0,08	1,17		
			Párizsi csirkemell (TEJMENTES)	1 179,69	282,22	27,35	10,35	1,37	19,59	0,00	1,09		
			Káposzta saláta (szőlőcukorral)	172,28	41,22	1,33	0,19	0,02	8,27	0,00	0,81		
			Hagymás törtburgonya	1 204,16	288,08	5,94	7,90	0,90	47,07	0,00	0,82		
			Összesen:	3 045,97	728,55	39,73	20,89	2,59	93,12	0,08	3,89		



ISKOLA ÉTTEREM



..... Üzletvezet Konyhaf nők

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

