



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.24. - 2022.01.30.

	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. 24. hétfő	(00576) Felső laktózm.-fruktózs. Komló	E	Daragaluskaleves	514,36	123,05	2,43	6,10	0,73	14,35	0,00	0,90		
			Chilis bab	2 298,87	549,97	37,88	18,25	3,90	57,86	0,05	1,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
			Összesen:	3 369,17	806,02	45,21	25,55	4,93	96,31	0,20	2,21		
2022. 01. 25. kedd	(00576) Felső laktózm.-fruktózs. Komló	E	Tojásleves	284,58	68,08	2,26	4,14	0,63	5,36	0,00	0,82		
			Sonkás-parajos spagetti (tejmentes)	2 169,21	518,95	27,14	14,66	4,31	68,16	3,41	0,79		
			Natúr kókuszgurt	421,34	100,80	0,72	7,32	6,84	7,20	0,72	0,08		
			Összesen:	2 875,13	687,83	30,12	26,12	11,78	80,72	4,13	1,69		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 26. szerda (00576)	Felső laktózm.-fruktózs.Komló	E	Olasz zöldségleves	294,26	70,26	2,34	1,80	0,25	10,94	0,58	0,89	  	
			Vagdalt szelet	1 127,47	269,73	13,15	17,77	5,53	11,03	0,03	1,01	 	
			Magyaros burgonyafőzelék	980,83	234,65	5,59	4,21	0,47	42,64	0,00	1,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
			Összesen:	2 958,50	707,64	25,98	24,98	6,55	88,71	0,76	3,20		
2022. 01. 27. csütörtök (00576)	Felső laktózm.-fruktózs.Komló	E	Zöldséges karalábéleves	383,96	91,70	2,98	2,34	0,31	14,34	0,08	0,90	 	
			Majorannás csirkecomb	700,80	167,66	20,94	8,93	1,73	0,69	0,00	0,93		
			Gombás rizs	1 503,71	359,74	8,76	7,75	0,91	63,32	0,00	0,80		
			Vitamin saláta (szőlőcukorral)	195,34	46,73	1,17	0,14	0,02	9,95	0,00	0,63		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,20		
			Összesen:	3 022,61	722,96	35,75	19,36	2,97	99,80	0,10	3,46		



ISKOLA ÉTTEREM



..... Konyhaf nők

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

