



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.02.14. - 2022.02.20.

	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. 02. 14. hétfő	(00576) Felső laktózm.-fruktózs. Komló	E	Színesfőzelék (tejment.-fruktózszegény)	1 006,91	240,89	6,79	11,76	0,77	26,12	1,22	1,09		
			Köménymaglevés	721,14	171,95	1,62	3,13	0,32	33,92	0,00	0,98		
			Grill csirkecomb	754,81	180,58	23,01	9,44	1,86	0,68	0,00	0,85		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
			Összesen:	3 038,80	726,42	36,32	25,53	3,25	84,82	1,37	3,22		
2022. 02. 15. kedd	(00576) Felső laktózm.-fruktózs. Komló	E	Rántott hal (tejmentes)	1 292,29	309,16	17,97	15,07	2,37	11,04	0,66	0,98		
			Petrezselymes burgonya	934,11	223,47	5,83	1,21	0,14	46,18	0,00	0,81		
			Zöldséglevés	301,47	71,99	1,99	2,23	0,30	10,66	0,07	1,09		
			Káposzta saláta (szőlőcukorral)	172,28	41,22	1,33	0,19	0,02	8,27	0,00	0,81		
			Összesen:	2 700,15	645,84	27,12	18,70	2,83	76,15	0,73	3,69		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 16. szerda	2022. 02. 16. szerda (00576) Felső laktózm.-fruktózs. Komló	E	Csontleves	290,94	69,60	2,84	1,49	0,02	11,04	0,00	1,58	  	
			Főtt hús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	1,00		
			Kelkáposztafőzelék	812,69	194,42	7,09	5,29	0,58	29,06	0,00	0,90		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	2 464,53	589,60	36,54	15,54	3,49	73,66	0,11	4,08		
2022. 02. 17. csütörtök	2022. 02. 17. csütörtök (00576) Felső laktózm.-fruktózs. Komló	E	Bolognai spagetti (tejmentes- fruktózszegegy)	2 337,95	559,32	22,94	24,56	6,46	61,02	0,68	0,87	 	
			Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	411,90	98,54	3,54	3,35	0,35	13,47	0,99	0,81		
			Összesen:	2 749,85	657,86	26,48	27,91	6,81	74,49	1,67	1,68		



ISKOLA ÉTTEREM



..... Konyhaf nők

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

