



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.06.13. - 2022.06.19.

	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. 06. 13. hétfő	(00576) Felső laktózm.-fruktózs. Komló	E	Tavaszi zöldségleves	357,29	85,32	3,48	2,37	0,31	12,17	0,08	0,76		
			Párolt sertésszelet	825,84	197,57	19,36	11,99	3,13	2,84	0,14	0,83		
			Serpenyős burgonya	1 104,12	264,14	6,30	4,26	0,48	48,93	0,22	0,72		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Uborka saláta (szőlőcukorral)	112,29	26,86	1,01	0,10	0,00	5,43	0,00	0,62		
			Összesen:	3 066,67	733,49	36,03	20,16	4,28	98,29	0,62	3,47		
2022. 06. 14. kedd	(00576) Felső laktózm.-fruktózs. Komló	E	Tojásleves	284,58	68,08	2,26	4,14	0,63	5,36	0,00	0,82		
			Vadas tokány (tejment.-fruktózs.)	906,40	216,84	19,66	12,22	3,15	6,79	0,66	1,02		
			Spagetti	1 494,64	357,57	12,00	8,29	1,13	58,32	0,00	0,76		
			Natúr kókuszgurt	421,34	100,80	0,72	7,32	6,84	7,20	0,72	0,08		
			Összesen:	3 106,96	743,29	34,64	31,97	11,75	77,67	1,38	2,68		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 06. 15. szerda	2022. 06. 15. szerda (00576) Felső laktózm.-fruktózs. Komló	E	Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya (szőlőcukorral)	2 102,67	503,03	17,44	19,86	5,78	63,03	6,45	1,64	 	
			Csontleves	290,94	69,60	2,84	1,49	0,02	11,04	0,00	1,58	   	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Összesen:	2 949,55	705,63	25,18	22,55	6,10	98,17	6,60	3,67		
2022. 06. 16. csütörtök	2022. 06. 16. csütörtök (00576) Felső laktózm.-fruktózs. Komló	E	Gombaleves (tejmentes)	404,62	96,80	4,57	2,78	0,33	13,18	0,05	1,08	 	
			Rántott csirkemell (TEJMENTES)	1 226,90	293,52	28,52	10,27	1,38	21,16	0,36	1,15	 	
			Mexikói rizs	1 557,66	372,65	7,98	7,79	0,89	67,00	0,00	0,80		
			Vitamin saláta (szőlőcukorral)	195,34	46,73	1,17	0,14	0,02	9,95	0,00	0,63		
			Összesen:	3 384,52	809,70	42,24	20,98	2,62	111,29	0,41	3,66		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 06. 17. péntek (00576) Felső laktózm.-fruktózs. Komló	E	Felesborsógulyás	1 129,44	270,08	19,15	8,48	2,00	28,77	0,40	1,00	 	
		Fahéjas csiga (tejmentes)	2 653,54	634,82	13,61	11,64	1,23	118,62	35,62	0,52	 	
		Összesen:	3 782,98	904,90	32,76	20,12	3,23	147,39	36,02	1,52		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM