



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.06.20. - 2022.06.26.

	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. 20. hétfő	(00576) Felső laktózm.-fruktózs. Komló	E	Zöldséges burgonyaleves	549,29	131,41	3,59	2,84	0,34	22,46	0,05	1,09	  	
			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	0,54		
			Összesen:	2 902,04	694,27	36,96	22,97	3,56	82,06	1,55	3,91		
2022. 06. 21. kedd	(00576) Felső laktózm.-fruktózs. Komló	E	Zöldséges zöldbableves	384,24	91,77	3,32	1,92	0,25	14,90	0,14	0,88	 	
			Afrikai harcsapörkölt	631,58	151,09	14,84	8,34	0,74	3,91	0,18	1,02		
			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		
			Natúr kókuszgurt	421,34	100,80	0,72	7,32	6,84	7,20	0,72	0,08		
			Összesen:	2 904,75	694,75	29,72	24,31	8,65	92,14	1,04	3,42		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 06. 22. szerda (00576)	Felső laktózm.-fruktózs. Komló	E	Daragaluskaleves	514,36	123,05	2,43	6,10	0,73	14,35	0,00	0,90	  	
			Húspogácsa szelet	1 021,68	244,42	12,81	16,02	5,33	11,63	0,10	1,27	 	
			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	0,45		
			Összesen:	3 072,81	735,12	25,73	27,53	6,83	92,72	0,25	3,62		
2022. 06. 23. csütörtök (00576)	Felső laktózm.-fruktózs. Komló	E	Paradicsom leves (szőlőcukorral)	700,07	167,48	3,07	4,28	0,52	29,28	3,40	0,89	  	
			Tavaszi rizseshús	2 054,31	491,46	23,14	13,49	2,92	68,70	0,00	1,79		
			Vitamin saláta (szőlőcukorral)	195,34	46,73	1,17	0,14	0,02	9,95	0,00	0,63		
			Összesen:	2 949,72	705,67	27,38	17,91	3,46	107,93	3,40	3,31		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 06. 24. péntek (00576) Felső laktózm.-fruktózs. Komló	E	Csirkeraguleves (TEJMENTES)	653,68	156,38	16,44	4,01	0,56	13,31	0,00	0,97	  	
		Darásmetélt	2 206,51	527,87	15,76	12,40	1,55	87,68	0,00	1,48	 	
		Sárgabarack dzsem	124,56	29,80	0,09	0,00	0,00	7,32	6,58	0,00		
		Összesen:	2 984,75	714,05	32,29	16,41	2,11	108,31	6,58	2,45		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM