



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.07. - 2022.11.13.

	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. 11. 07. hétfő	(00589) Felső laktózmentes Komló	E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	411,90	98,54	3,54	3,35	0,35	13,47	0,99	0,81		
			Halpörkölt (TEJMENTES)	685,77	164,06	14,51	9,16	1,60	4,81	0,18	0,51		
			Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	6,63	0,82	60,70	0,00	0,82		
			Uborka saláta	118,55	28,36	1,01	0,10	0,00	5,83	4,00	0,13		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
			Összesen:	2 748,60	657,55	29,21	19,48	2,77	94,41	5,17	2,27		
2022. 11. 08. kedd	(00589) Felső laktózmentes Komló	E	Tojásleves	312,20	74,69	2,80	4,62	0,75	5,39	0,00	0,35		
			Finomfőzelék (TEJMENTES)	755,33	180,70	6,03	6,52	0,71	24,18	2,69	0,89		
			Aprópecsenye	824,52	197,25	19,33	11,97	3,13	2,84	0,26	0,78		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Geszti Eszti	383,72	91,80	1,02	3,15	2,85	14,31	8,52	0,03		
			Összesen:	2 942,90	704,04	35,06	27,70	7,80	75,64	11,65	2,59		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 09. szerda (00589) Felsősz laktózkodmentes Komló	E	Zöldséges zellerleves	356,16	85,05	2,73	1,91	0,25	13,69	0,08	0,92	  	
		Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	1,00		
		Budapest sertésragu	1 109,86	265,52	22,83	14,63	3,85	10,20	0,18	0,95		
		Összesen:	2 904,88	694,80	31,96	24,21	4,99	85,89	0,26	2,87		
2022. 11. 10. csütörtök (00589) Felsősz laktózkodmentes Komló	E	Zöldséges zöldbableves	384,24	91,77	3,32	1,92	0,25	14,90	0,14	0,88	 	
		Sült csirkemell	610,70	146,10	22,40	5,56	0,75	1,46	0,17	0,96		
		Petrezselymes burgonya	1 012,50	242,22	6,33	1,25	0,15	50,18	0,00	0,42		
		Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		Összesen:	2 942,70	703,84	38,54	9,79	1,15	111,86	5,38	3,47		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 11. péntek (00589) Felső laktóentes Komló	E	Húsgombóclevés (tejmentes)	1 041,56	249,18	12,74	15,40	4,70	14,46	0,00	1,36		
		Pogácsa (TEJMENTES)	1 961,08	469,16	13,88	10,24	2,56	80,77	1,48	1,83		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	3 118,97	746,17	26,94	25,96	7,26	100,83	1,48	3,20		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!