



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.21. - 2022.11.27.

	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. 21. hétfő	(00589) Felső laktózmentes Komló	E	Köménymaglevés	721,14	171,95	1,62	3,13	0,32	33,92	0,00	0,98		
			Húspogácsa	1 254,61	300,15	13,33	20,58	5,86	14,65	0,17	1,12		
			Tökfőzelék (TEJMENTES)	884,30	211,56	4,37	8,29	0,89	29,50	1,32	1,03		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	3 532,32	844,49	24,54	33,52	7,37	107,77	1,64	3,59		
2022. 11. 22. kedd	(00589) Felső laktózmentes Komló	E	Sült csirkecombfilé (tejmentes)	45,03	10,77	1,24	0,57	0,10	0,07	0,01	0,07		
			Rostos almálé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Hagymás törtburgonya	1 134,00	271,29	5,94	6,05	0,69	47,07	0,00	0,23		
			Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Alpro növényi desszert vaniliás 100 g	355,30	85,00	3,20	1,90	0,40	13,60	10,70	0,14		
			Összesen:	2 817,00	673,92	16,69	9,26	1,19	128,46	15,78	1,65		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 23. szerda	2022. 11. 23. szerda (00589) Felső laktómentes Komló	E	Fejtett bableves (tejmentes)	631,81	151,15	5,56	4,16	0,50	22,58	0,15	0,92		
			Mexikói rizs	1 557,66	372,65	7,98	7,79	0,89	67,00	0,00	0,80		
			Mustáros halragu (tejmentes)	51,62	12,35	1,17	0,62	0,11	0,44	0,06	0,03		
			Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
			Összesen:	2 578,13	616,78	15,31	12,87	1,50	108,12	0,21	1,76		
2022. 11. 24. csütörtök	2022. 11. 24. csütörtök (00589) Felső laktómentes Komló	E	Zöldséges burgonyaleves	549,29	131,41	3,59	2,84	0,34	22,46	0,05	1,09		
			Tarhonya köret	1 528,04	365,56	10,40	7,33	1,11	64,00	0,88	0,76		
			Lecsós csirkemáj	755,29	180,69	18,87	8,07	1,83	7,86	0,27	1,07		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	3 527,82	843,98	38,47	18,90	3,28	127,48	1,31	3,52		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 25. péntek (00589) Felső laktómentes Komló	E	Sertésraguleves	752,59	180,04	14,57	7,55	1,88	13,10	0,00	1,17		
		Burgonyás tészta	1 969,37	471,14	14,43	9,21	1,21	81,49	0,22	0,79		
		Uborka saláta	118,55	28,36	1,01	0,10	0,00	5,83	4,00	0,13		
		Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		Összesen:	3 061,86	732,49	30,41	17,16	3,09	112,42	4,22	2,10		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!