



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.28. - 2022.12.04.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 11. 28. hétfő	(00589) Felső laktózmentes Komló	E	Zöldségleves	301,47	71,99	1,99	2,23	0,30	10,66	0,07	1,09		
			Flekkén szelet	892,77	213,58	19,57	12,94	3,23	4,48	0,17	0,88		
			Párolt káposzta, Tört burgonya	982,81	235,12	6,60	2,21	0,24	45,99	4,00	1,24		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	2 960,51	708,12	34,36	19,14	4,13	95,65	4,42	3,76		
2022. 11. 29. kedd	(00589) Felső laktózmentes Komló	E	Gyümölcsleves (TEJMENTES)	649,36	155,35	1,71	0,61	0,04	34,93	18,14	0,41		
			Debreceni tokány (TEJMENTES)	1 140,50	272,85	22,84	17,92	6,13	4,90	0,36	1,00		
			Tészta köret	1 492,95	357,17	10,40	6,40	1,01	64,00	0,88	0,56		
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
			Összesen:	3 330,81	796,85	35,43	25,01	7,18	105,75	20,90	2,77		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 30. szerda (00589)	Felső laktózmentes Komló	E	Zöldséges reszelttészta leves	343,88	82,27	2,51	1,89	0,24	13,60	0,00	1,29		
			Magyaros zöldbabfőzelék	764,54	182,90	6,07	7,19	0,74	23,02	0,00	0,79		
			Csirkepörkölt	795,52	190,32	19,15	10,28	1,69	3,73	0,18	1,00		
			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:	2 954,79	706,89	34,63	23,95	5,88	83,58	8,88	3,65		
2022. 12. 01. csütörtök (00589)	Felső laktózmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves	383,96	91,70	2,98	2,34	0,31	14,34	0,08	0,90		
			Sztroganoff csirkemell (tejmentes)	750,07	179,44	21,70	7,91	1,58	5,04	0,42	1,18		
			Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	1,00		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
			Összesen:	2 749,97	657,73	31,40	18,16	2,78	90,98	0,50	3,08		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 02. péntek (00589) Felső laktómentes Komló	E	Felesborsógulyás	1 137,34	272,09	19,20	8,53	2,01	29,23	0,15	1,01		
		Almás pite	2 740,87	655,71	11,28	19,39	8,48	108,99	31,49	0,59		
		Összesen:	3 878,21	927,80	30,48	27,92	10,49	138,22	31,64	1,60		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!