ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.28. - 2022.12.04.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 11. 28. hétfő	(00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	**T**	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00		
			Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Gála sült sonka	129,16	30,90	5,70	0,72	0,30	0,39	0,30	0,87		
		E	Zöldségleves (tojásmentes)	226,34	54,15	0,91	1,54	0,17	9,01	0,00	1,07		
			Flekken szelet	770,44	184,32	17,59	10,28	2,73	5,16	0,14	0,76		
			Párolt káposzta, Tört burgonya	826,42	197,71	5,66	1,79	0,20	38,69	3,00	1,24		
			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		
		U	Pogácsa (tej-tojásmentes)	1 159,74	277,45	8,00	6,02	1,52	48,07	0,76	1,39		
			Összesen:	4 606,63	1 102,07	47,94	24,38	5,82	169,55	13,38	6,47		

ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 29. kedd	Alsós tej-tojásmentes Komló (00613)	**T**	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00	
			Halkrém	539,22	129,00	5,44	11,90	2,64	0,04	0,04	0,38	
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60	
		E	Tészta köret (tojásmentes)	1 071,24	256,28	1,12	5,13	0,53	51,10	0,00	0,69	
			Gyümölcsleves (TEJMENTES)	551,90	132,03	1,37	0,50	0,04	29,81	15,98	0,31	
			Debreceni tokány (TEJMENTES)	1 010,04	241,64	20,51	15,90	5,51	4,00	0,31	0,95	
			Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70	
		U	Párizsi felvágott	265,85	63,60	3,30	5,40	2,04	0,36	0,12	0,50	
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04	
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60	
			Összesen:	4 895,60	1 171,20	41,81	42,43	11,93	151,36	28,20	4,77	

ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 30. szerda	Alsós tej-tojásmentes Komló (00613)	**T**	Kakaó (TEJMENTES)	509,00	121,77	0,40	2,21	0,33	25,08	12,60	0,04	
			Petrezselymes margarin	75,37	18,03	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08	
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60	
		E	Zöldséges rizsleves	239,42	57,28	1,53	0,89	0,10	10,59	0,00	0,70	
			Magyaros zöldbabfőzelék	639,11	152,90	5,08	6,14	0,63	18,93	0,00	0,69	
			Csirkepörkölt	672,30	160,84	16,11	8,76	1,43	3,08	0,14	0,85	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54	
		U	Geszti Eszti	383,72	91,80	1,02	3,15	2,85	14,31	8,52	0,03	
			Szőlő	404,44	96,76	0,72	0,36	0,00	21,72	0,00	0,01	
			Összesen:	4 285,69	1 025,30	36,39	25,61	6,30	155,83	21,59	3,54	
2022. 12. 01. csütörtök	Alsós tej-tojásmentes Komló (00613)	**T**	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00	
			Főtt bécsi rudacska	458,13	109,60	5,20	10,00	3,08	0,00	0,00	0,84	
			Ketchup	67,09	16,05	0,18	0,06	0,01	3,60	3,15	0,27	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45	
		E	Zöldséges karalábéleves (tojásmentes)	282,78	67,65	1,51	1,59	0,17	11,67	0,00	0,68	
			Sztroganoff csirkemell (tejmentes)	605,37	144,82	16,46	6,84	1,33	4,11	0,34	0,90	
			Párolt rizs	1 259,00	301,20	5,60	6,71	0,78	54,25	0,00	0,99	
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00	

ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 01. csütörtök	(00613) Alsós tej-	**U**	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60	
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04	
			Alpro növényi desszert vaniliás 100 g	355,30	85,00	3,20	1,90	0,40	13,60	10,70	0,14	
			Összesen:	4 644,88	1 111,21	43,02	30,21	6,37	163,10	23,46	4,91	
2022. 12. 02. péntek	(00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	**T**	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00	
			Majorannás kenőmájas	322,65	76,82	3,01	6,69	3,24	0,54	0,00	0,45	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45	
		E	Felesborsógulyás (tojásmentes)	898,11	214,86	14,92	6,57	1,56	23,70	0,05	0,76	
			Almás pite (tej-tojásmentes)	2 123,98	508,13	8,35	18,83	8,41	76,55	16,29	0,57	
		U	Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
			Pulykamell sonka	136,69	32,70	4,50	1,38	0,51	0,60	0,18	0,66	
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04	
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60	
			Összesen:	4 936,30	1 180,57	41,63	36,37	14,32	168,17	25,79	3,54	

....

Üzletvezet Konyhaf nök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!