



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.12.05. - 2022.12.11.

	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. 12. 05. hétfő	(00589) Felső laktózmentes Komló	E	Tojásleves	312,20	74,69	2,80	4,62	0,75	5,39	0,00	0,35		
			Sült csirkemell	610,70	146,10	22,40	5,56	0,75	1,46	0,17	0,96		
			Színesfőzelék (tejmentes)	1 010,82	241,82	6,79	11,76	0,77	26,37	3,49	1,09		
			Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Összesen:	2 937,89	702,84	38,47	23,68	2,63	80,24	3,84	2,95		
2022. 12. 06. kedd	(00589) Felső laktózmentes Komló	E	Meggye leves (TEJMENTES)	613,59	146,79	1,59	0,84	0,04	32,35	16,14	0,41		
			Rántott hal (tejmentes)	1 270,77	304,01	17,93	15,15	2,41	22,57	1,02	0,90		
			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		
			Összesen:	3 020,59	722,62	26,41	17,32	2,60	111,66	22,12	2,33		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 07. szerda (00589)	Felső laktózmentes Komló	E	Daragaluskaleves	531,48	127,15	2,64	6,13	0,73	15,05	0,00	0,92		
			Vagdalt szelet	1 123,17	268,70	13,14	17,78	5,53	13,33	0,10	1,00		
			Kelkáposztafőzelék	812,69	194,42	7,09	5,29	0,58	29,06	0,00	0,90		
			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:	3 139,61	751,10	28,09	30,72	7,14	87,14	0,25	3,28		
2022. 12. 08. csütörtök (00589)	Felső laktózmentes Komló	E	Zellerkrémleves (TEJMENTES)	436,92	104,53	2,26	3,43	0,35	15,65	0,99	0,93		
			Húsos tészta (TEJMENTES)	2 407,06	575,85	23,32	24,99	6,46	63,83	3,23	1,08		
			Geszti Eszti	383,72	91,80	1,02	3,15	2,85	14,31	8,52	0,03		
			Összesen:	3 227,70	772,18	26,60	31,57	9,66	93,79	12,74	2,04		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 09. péntek (00589) Felső laktómentes Komló	E	Márgaluska leves	783,68	187,48	14,81	5,46	1,19	19,27	0,22	1,44		
		Meggyes pite (TEJMENTES)	2 711,31	648,64	11,20	19,63	8,41	106,36	31,52	0,93		
		Összesen:	3 494,99	836,12	26,01	25,09	9,60	125,63	31,74	2,37		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!