



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.05.29. - 2023.06.04.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 05. 30. kedd	(00627) Alsós laktózmentes-FRSZ.Komló	E	Zöldséges karfiolleves	292,25	69,92	2,52	1,84	0,22	10,68	0,00	0,66		
			Tarhonyás hús	2 128,42	509,19	27,43	17,77	3,93	59,17	0,91	0,69		
			Uborka saláta (szőlőcukorral)	93,69	22,41	0,80	0,08	0,00	4,59	0,00	0,42		
			Összesen:	2 514,36	601,52	30,75	19,69	4,15	74,44	0,91	1,77		
2023. 05. 31. szerda	(00627) Alsós laktózmentes-FRSZ.Komló	E	Magyaros zöldborsófőzelék (fruktózszegevény)	844,51	202,04	10,45	5,31	0,53	27,58	0,14	0,62		
			Zöldséges rizsleves	239,42	57,28	1,53	0,89	0,10	10,59	0,00	0,70		
			Pulykasült	524,62	125,51	16,41	6,60	1,50	0,06	0,00	0,76		
			Teljes kiőrlésű kenyér	778,32	186,20	6,86	1,68	0,42	33,74	0,21	0,63		
			Összesen:	2 386,87	571,03	35,25	14,48	2,55	71,97	0,35	2,71		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 01. csütörtök (00627)	Alsós laktózmentes-FRSZ.Komló	E	Paradicsom leves (szőlőcukorral)	594,98	142,34	2,58	3,26	0,40	25,77	3,06	0,78		
			Grill csirkecomb	516,43	123,55	16,73	6,02	1,26	0,46	0,00	0,49		
			Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,89	0,11	42,15	0,00	0,42		
			Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172,36	41,23	1,06	0,13	0,01	8,73	0,00	0,53		
			Natúr kókuszgurt	421,34	100,80	0,72	7,32	6,84	7,20	0,72	0,08		
			Összesen:	2 549,54	609,94	26,41	17,62	8,62	84,31	3,78	2,30		
2023. 06. 02. péntek (00627)	Alsós laktózmentes-FRSZ.Komló	E	Babgulyás	1 027,24	245,75	15,67	9,31	1,88	24,44	0,12	1,16		
			Tavaszi rizseshús	1 742,78	416,93	19,83	10,76	2,41	59,62	0,00	1,46		
			Káposzta saláta (szőlőcukorral)	150,29	35,96	1,15	0,16	0,02	7,22	0,00	0,71		
			Összesen:	2 920,31	698,64	36,65	20,23	4,31	91,28	0,12	3,33		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!