



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.06.12. - 2023.06.18.

	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. 06. 12. hétfő	(00614) Felsősgombamentes Komló	E	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával (gombamentes)	442,07	105,76	3,50	4,38	1,17	12,90	0,82	0,89		
			Szezámós rántott csirkemell	1 780,96	426,07	33,26	21,33	2,92	24,51	0,36	0,68		
			Kuszkusz	1 094,62	261,87	6,72	6,56	0,71	35,10	0,02	0,51		
			Zöldborsópüré	656,39	157,03	9,77	3,89	1,65	20,41	0,02	0,48		
			Összesen:	3 974,04	950,73	53,25	36,16	6,45	92,92	1,22	2,56		
2023. 06. 13. kedd	(00614) Felsősgombamentes Komló	E	Tojásleves	312,20	74,69	2,80	4,62	0,75	5,39	0,00	0,35		
			Vadas tokány	1 063,62	254,45	20,59	15,38	5,11	8,05	2,87	1,04		
			Spagetti	1 494,64	357,57	12,00	8,29	1,13	58,32	0,00	0,76		
			Cseresznye	216,14	51,71	0,64	0,24	0,00	11,20	0,00	0,02		
			Összesen:	3 086,60	738,42	36,03	28,53	6,99	82,96	2,87	2,17		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 14. szerda (00614)	Felsősgombamentes Komló	E	Csontleves	308,04	73,70	3,01	1,52	0,03	11,80	0,66	1,37		
			Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	2 132,99	510,29	17,50	19,87	5,79	64,83	20,36	1,68		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Összesen:	2 996,97	716,99	25,41	22,59	6,12	100,73	21,17	3,50		
2023. 06. 15. csütörtök (00614)	Felsősgombamentes Komló	E	Reszelt trappista sajt	388,74	93,00	7,80	6,90	4,65	0,00	0,00	0,54		
			Rostos almálé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Húsos zöldséges rizottó	2 144,52	484,82	26,83	13,48	4,34	69,50	0,68	1,71		
			Összesen:	2 997,00	688,76	34,77	20,38	8,99	97,50	0,68	2,26		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 16. péntek (00614) Felső gombamentes Komló	E	Felesborsógulyás	1 137,94	272,23	19,21	8,53	2,01	29,24	0,15	1,01		
		Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	2 498,87	597,82	10,87	7,39	1,24	116,39	48,07	0,84		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	3 782,22	904,84	30,48	16,32	3,25	152,63	48,22	1,86		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!