



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.11.06. - 2023.11.12.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 11. 06. hétfő	(00589) Felső laktózmentes Komló	E Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	411,90	98,54	3,54	3,35	0,35	13,47	0,99	0,22		
		Csirkemell pörkölt	738,02	176,56	22,85	7,48	0,96	4,18	0,18	0,95		
		Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	6,63	0,82	60,70	0,00	0,23		
		Uborka saláta	118,55	28,36	1,01	0,10	0,00	5,83	4,00	0,13		
		Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
		Összesen:	2 960,81	708,32	37,83	17,86	2,13	102,28	5,17	1,54		
2023. 11. 07. kedd	(00589) Felső laktózmentes Komló	E Zöldséges burgonyaleves	548,39	131,19	3,58	2,83	0,34	22,43	0,05	1,08	 	
		Aprópecsenye	824,52	197,25	19,33	11,97	3,13	2,84	0,26	0,78		
		Finomfőzelék (TEJMENTES)	755,33	180,70	6,03	6,52	0,71	24,18	2,69	0,89		
		Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		Összesen:	3 016,72	721,69	35,22	23,06	4,54	90,37	3,18	3,30		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 08. szerda (00589) Felső laktázmentes Komló		E	Zöldséges zellerleves	356,16	85,05	2,73	1,91	0,25	13,69	0,08	0,92		
			Budapest sertésragu	1 124,41	269,00	22,88	14,99	3,99	10,20	0,18	0,67		
			Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	1,00		
			Összesen:	2 919,43	698,28	32,01	24,57	5,13	85,89	0,26	2,59		
2023. 11. 09. csütörtök (00589) Felső laktázmentes Komló		E	Zöldséges zöldbableves	384,24	91,77	3,32	1,92	0,25	14,90	0,14	0,88		
			Sült csirkecomb	801,32	191,70	23,12	10,40	1,97	1,18	0,00	1,25		
			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		
			Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	3 402,99	813,51	39,04	14,41	2,37	128,58	16,21	3,75		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 10. péntek (00589) Felső laktómentes Komló	E	Tárkonyos halgombócleves (TEJMENTES)	708,55	169,51	11,95	6,52	1,10	14,99	0,00	0,99	
		Pogácsa (TEJMENTES)	1 961,08	469,16	13,88	10,24	2,56	80,77	1,48	1,83	
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60	
		Összesen:	3 510,24	839,78	31,84	17,82	3,66	135,92	1,59	3,43	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!