



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.11.13. - 2023.11.19.

	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. 11. 13. hétfő	(00630)	E	Felsős tej-tojás-szójamentes Komló										
			Zöldségleves (tej-tojásmentes)	271,84	65,03	1,05	2,03	0,23	10,45	0,00	1,09		
			Sertéspörkölt	922,10	220,60	19,52	13,87	3,34	4,09	0,18	0,48		
			Magyaros burgonyafőzelék	980,83	234,65	5,59	4,21	0,47	42,64	0,00	1,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Összesen:	2 841,90	679,88	32,04	21,55	4,40	86,10	0,36	3,11		
2023. 11. 14. kedd	(00630)	E	Felsős tej-tojás-szójamentes Komló										
			Zöldborsóleves (tojásmentes)	455,98	109,09	4,04	2,21	0,22	17,95	0,00	1,17		
			Zöldséges csirkés penne (tej-tojásmentes)	1 787,05	427,52	27,48	7,23	1,86	62,65	0,34	1,06		
			Gesztenye Marci	373,69	89,40	1,14	3,15	2,79	14,01	8,70	0,01		
			Körte	265,62	63,54	0,48	0,36	0,00	14,40	0,00	0,01		
			Összesen:	2 882,34	689,55	33,14	12,95	4,87	109,01	9,04	2,25		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 15. szerda (00630) Felső tej-tojás-szójamentes Komló	E	Csontleves (tojásmentes)	263,26	62,98	1,84	1,19	0,02	11,21	0,00	1,58		
		Vagdalt szelet (tojásmentes)	1 101,07	263,42	12,71	17,40	5,44	13,31	0,10	0,99		
		Fehérbabfőzelék	1 340,86	320,78	17,06	6,46	0,75	48,23	0,00	0,21		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
		Összesen:	3 530,76	844,68	36,99	26,49	6,51	111,33	0,25	3,23		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 16. csütörtök (00630)	Felső tej-tojás-szójamentes Komló	E	Paradicsom leves (tojásmentes)	686,40	164,21	1,49	3,96	0,44	30,85	18,39	0,82		
			Tavaszi rizseshús	2 155,96	515,78	25,24	15,23	3,31	68,74	0,00	1,81		
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
			Almapüré	221,54	53,00	0,30	0,00	0,00	12,00	12,00	0,00		
			Összesen:	3 111,90	744,47	27,51	19,27	3,75	113,51	31,91	3,43		
2023. 11. 17. péntek (00630)	Felső tej-tojás-szójamentes Komló	E	Palócleves (TEJMENTES)	910,10	217,73	13,85	9,06	1,99	19,66	0,09	1,43		
			Kakaós csiga (TEJ- TOJÁSMENTES)	2 680,71	641,32	13,81	11,03	1,50	120,76	40,64	0,58		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 736,22	893,84	28,06	20,49	3,49	147,42	40,73	2,02		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!