



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.11.20. - 2023.11.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 11. 20. hétfő (00589) Felső laktózmentes Komló	E	Lebbencsleves	613,78	146,84	3,48	5,32	1,30	20,80	0,05	1,16		
		Húspogácsa	1 254,61	300,15	13,33	20,58	5,86	14,65	0,17	0,53		
		Tökfőzelék (TEJMENTES)	884,30	211,56	4,37	8,29	0,89	29,50	1,32	1,03		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	3 454,04	826,34	26,48	35,79	8,35	96,05	1,69	3,18		
2023. 11. 21. kedd (00589) Felső laktózmentes Komló	E	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00		
		Sült csirkecombfilé (tejmentes)	45,03	10,77	1,24	0,57	0,10	0,07	0,01	0,07		
		Gesztenye Marci	373,69	89,40	1,14	3,15	2,79	14,01	8,70	0,01		
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		Hagymás törtburgonya	1 134,00	271,29	5,94	6,05	0,69	47,07	0,00	0,23		
		Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
		Összesen:	2 757,65	659,28	14,59	10,61	3,58	123,47	24,78	1,51		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 22. szerda (00589) Felső laktómentes Komló												
E	Fejtett bableves (tejmentes)	631,81	151,15	5,56	4,16	0,50	22,58	0,15	0,92			
	Zöldséges hal	793,98	189,95	16,22	9,26	1,60	9,06	0,00	1,01			
	Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	1,00			
	Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00			
	Összesen:	3 134,28	749,83	28,66	21,33	2,99	108,12	0,15	2,93			
2023. 11. 23. csütörtök (00589) Felső laktómentes Komló												
E	Zöldséges karfiolleves	357,92	85,63	3,08	2,40	0,29	12,77	0,00	0,77			
	Lecsós csirkemáj	810,48	193,89	20,89	8,44	1,98	8,27	0,32	0,52			
	Tarhonya köret	1 528,04	365,56	10,40	7,33	1,11	64,00	0,88	0,76			
	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60			
	Összesen:	3 391,64	811,40	39,98	18,83	3,38	118,20	1,31	2,65			



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 24. péntek (00589) Felső laktómentes Komló	E	Sertésraguleves	752,59	180,04	14,57	7,55	1,88	13,10	0,00	0,38		
		Burgonyás tészta	1 969,37	471,14	14,43	9,21	1,21	81,49	0,22	0,79		
		Uborka saláta	118,55	28,36	1,01	0,10	0,00	5,83	4,00	0,13		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	2 985,92	714,33	30,41	17,26	3,09	107,42	4,22	1,31		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!