



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.11.20. - 2023.11.26.

	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. 20. hétfő	(00630)	E	Felső tej-tojás-szójamentes Komló										
			Lebbencsleves (tojásmentes)	587,75	140,61	2,41	5,10	1,25	20,81	0,05	1,11		
			Húspogácsa (tojásmentes)	1 232,52	294,86	12,91	20,20	5,76	14,63	0,17	0,52		
			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:	3 405,92	814,82	24,99	35,19	8,20	96,04	1,69	3,12		
2023. 11. 21. kedd	(00630)	E	Felső tej-tojás-szójamentes Komló										
			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 (00630)	Felső tej-tojás-szójamentes Komló	E	Fejtett bableves (tej-tojásmentes)	618,91	148,06	4,78	4,07	0,46	22,82	0,07	0,90		
			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:	3 121,38	746,74	27,88	21,24	2,95	108,36	0,07	2,91		
2023. 11. 23. csütörtök (00630)	Felső tej-tojás-szójamentes Komló	E	Zöldséges karfiolleves (tojásmentes)	331,88	79,40	2,01	2,18	0,24	12,78	0,00	0,76		
			Tarhonya köret (tojásmentes)	1 234,29	295,29	1,28	6,13	0,63	58,40	0,00	0,71		
			Lecsós csirkemáj	810,48	193,89	20,89	8,44	1,98	8,27	0,32	0,52		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	3 071,85	734,90	29,79	17,41	2,85	112,61	0,43	2,59		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 24. péntek (00630) Felső tej-tojás-szójamentes Komló	E	Sertésraguleves (tojásmentes)	722,48	172,84	13,35	7,09	1,77	13,58	0,00	0,37		
		Burgonyás tészta (tojásmentes)	1 741,56	416,64	5,05	7,32	0,78	81,56	0,22	0,46		
		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		
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		Összesen:	3 423,20	818,95	25,42	15,57	2,55	141,13	4,33	1,57		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!