



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.11.27. - 2023.12.03.

	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. 27. hétfő	(00589) Felső laktózmentes Komló	E Zöldségleves	301,47	71,99	1,99	2,23	0,30	10,66	0,07	1,09		
		Flekkén szelet	892,77	213,58	19,57	12,94	3,23	4,48	0,17	0,88		
		Párolt káposzta, Tört burgonya	980,27	234,51	6,70	2,21	0,25	45,99	4,00	1,22		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	2 957,97	707,51	34,46	19,14	4,14	95,65	4,42	3,74		
2023. 11. 28. kedd	(00589) Felső laktózmentes Komló	E Gyümölcsleves (TEJMENTES)	649,36	155,35	1,71	0,61	0,04	34,93	18,14	0,41		
		Debreceni tokány (TEJMENTES)	1 140,50	272,85	22,84	17,92	6,13	4,90	0,36	1,00		
		Tészta köret	1 492,95	357,17	10,40	6,40	1,01	64,00	0,88	0,56		
		Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
		Összesen:	3 330,81	796,85	35,43	25,01	7,18	105,75	20,90	2,77		



# ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 29. szerda (00589) Felső laktómentes Komló												
E	Zöldséges reszeltészta leves	343,88	82,27	2,51	1,89	0,24	13,60	0,00	1,29			
	Magyaros zöldbabfőzelék	764,54	182,90	6,07	7,19	0,74	23,02	0,00	0,79			
	Csirkepörkölt	795,52	190,32	19,15	10,28	1,69	3,73	0,18	1,00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54			
	Gesztenye Marci	373,69	89,40	1,14	3,15	2,79	14,01	8,70	0,01			
	Összesen:	2 944,76	704,49	34,75	23,95	5,82	83,28	9,06	3,63			
2023. 11. 30. csütörtök (00589) Felső laktómentes Komló												
E	Zöldséges karalábéleves	383,96	91,70	2,98	2,34	0,31	14,34	0,08	0,90			
	Zöldborsós szelet	1 041,80	249,23	23,28	12,21	3,13	11,14	0,00	0,99			
	Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	1,00			
	Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00			
	Összesen:	3 041,70	727,52	32,98	22,46	4,33	97,08	0,08	2,89			



# ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 01. péntek (00589) Felső laktózmentes Komló	E	Csirkebecsinált leves (TEJMENTES)	625,72	149,69	16,20	4,02	0,57	11,90	0,00	0,37	
		Almás pite	2 740,87	655,71	11,28	19,39	8,48	108,99	31,49	0,59	
		Összesen:	3 366,59	805,40	27,48	23,41	9,05	120,89	31,49	0,96	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!