



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	(00630)	E	Zöldségleves (tej-tojásmentes)	271,84	65,03	1,05	2,03	0,23	10,45	0,00	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:	2 928,34	700,55	33,52	18,94	4,07	95,44	4,35	3,74		
2023. 11. 28. kedd	(00630)	E	Gyümölcsleves (TEJMENTES)	649,36	155,35	1,71	0,61	0,04	34,93	18,14	0,41		
			Borsos tokány	1 055,85	252,60	20,14	17,10	5,06	4,19	0,13	0,94		
			Tészta köret (tojásmentes)	1 199,21	286,89	1,28	5,20	0,53	58,40	0,00	0,71		
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
			Összesen:	2 952,42	706,32	23,61	22,99	5,63	99,44	19,79	2,86		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 29. szerda (00630)	Felső tej-tojás-szójamentes Komló	E	Zöldséges rizsleves	280,14	67,02	1,80	1,10	0,13	12,24	0,00	0,91		
			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:	2 881,02	689,24	34,04	23,16	5,71	81,92	9,06	3,25		
2023. 11. 30. csütörtök (00630)	Felső tej-tojás-szójamentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves (tojásmentes)	350,10	83,76	1,91	2,10	0,23	14,10	0,00	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:	3 007,84	719,58	31,91	22,22	4,25	96,84	0,00	2,89		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 01. péntek (00630) Felső tej-tojás-szójamentes Komló	E	Csirkebecsinált leves (TEJ-TOJÁSMENTES)	634,05	151,69	15,29	3,59	0,46	14,28	0,00	0,36		
		Almás pite (tej- tojásmentes)	2 724,30	651,75	10,96	19,10	8,41	108,97	31,49	0,58		
		Összesen:	3 358,35	803,44	26,25	22,69	8,87	123,25	31,49	0,94		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!