



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.12.11. - 2023.12.17.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 12. 11. hétfő	(00589) Felső laktózmentes Komló	E Köménymaglevés	575,23	137,61	1,94	4,04	0,46	21,78	0,81	1,58		
		Sült csirkecombfilé (tejmentes)	643,34	153,91	17,72	8,17	1,43	1,01	0,17	1,00		
		Magyaros zöldborsófőzelék	993,05	237,57	12,13	6,35	0,63	32,37	1,70	0,82		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
		Összesen:	2 944,64	704,45	37,01	20,00	2,82	88,86	2,83	3,85		
2023. 12. 12. kedd	(00589) Felső laktózmentes Komló	E Zöldséges karfiolleves	357,92	85,63	3,08	2,40	0,29	12,77	0,00	0,77		
		Zöldséges sertésragu	948,93	227,02	19,05	13,15	3,06	7,75	0,00	1,01		
		Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	1,00		
		Almapüré	221,54	53,00	0,30	0,00	0,00	12,00	12,00	0,00		
		Összesen:	2 967,25	709,88	28,83	23,22	4,24	94,52	12,00	2,78		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 13. szerda (00589) Felső laktómentes Komló												
E	Újházi tyúklevés	601,25	143,70	13,09	0,92	0,18	20,28	0,13	0,57			
	Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	2 126,12	508,64	17,44	19,86	5,78	64,52	20,09	1,64			
	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:	3 510,83	839,77	36,73	22,54	6,32	119,32	20,40	2,76			
2023. 12. 14. csütörtök (00589) Felső laktómentes Komló												
E	Rostos almálé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02			
	Tarhonyás hús	2 439,78	583,68	33,04	19,63	4,57	67,90	1,06	0,67			
	Vegyes vágott savanyúság	66,53	15,92	0,88	0,16	0,08	2,72	0,00	0,48			
	Összesen:	3 085,98	738,28	34,10	19,79	4,65	105,62	1,06	1,17			



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 15. péntek (00589) Felső laktómentes Komló	E	Babgulyás	1 246,02	298,09	19,29	11,16	2,29	29,68	0,15	1,40		
		Tejberizs kakaós szóráttal (TEJMENTES)	2 012,61	481,48	5,60	2,80	0,61	107,73	48,58	0,47		
		Összesen:	3 258,63	779,57	24,89	13,96	2,90	137,41	48,73	1,87		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!