



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.12.18. - 2023.12.24.

| | 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. 18. hétfő | (00589) Felső laktózmentes Komló | E Brokkolikrémleves (TEJMENTES) | 411,90 | 98,54 | 3,54 | 3,35 | 0,35 | 13,47 | 0,99 | 0,22 | | |
| | | Csirkepörkölt | 795,52 | 190,32 | 19,15 | 10,28 | 1,69 | 3,73 | 0,18 | 1,00 | | |
| | | Párolt rizs | 1 438,86 | 344,23 | 6,40 | 7,67 | 0,89 | 62,00 | 0,00 | 1,00 | | |
| | | Csemege uborka | 48,00 | 11,48 | 0,48 | 0,08 | 0,00 | 1,92 | 1,52 | 0,80 | | |
| | | Szőlő | 269,63 | 64,50 | 0,48 | 0,24 | 0,00 | 14,48 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | Összesen: | 2 963,91 | 709,07 | 30,05 | 21,62 | 2,93 | 95,60 | 2,69 | 3,02 | | |
| 2023. 12. 19. kedd | (00589) Felső laktózmentes Komló | E Zöldségleves | 301,47 | 71,99 | 1,99 | 2,23 | 0,30 | 10,66 | 0,07 | 1,09 | | |
| | | Rántott hal (tejmentes) | 1 270,77 | 304,01 | 17,93 | 15,15 | 2,41 | 22,57 | 1,02 | 0,90 | | |
| | | Petrezselymes burgonya | 1 012,50 | 242,22 | 6,33 | 1,25 | 0,15 | 50,18 | 0,00 | 0,42 | | |
| | | Céklasaláta | 123,73 | 29,60 | 0,56 | 0,08 | 0,00 | 6,56 | 4,96 | 0,60 | | |
| | | Geszti Eszti | 383,72 | 91,80 | 1,02 | 3,15 | 2,85 | 14,31 | 8,52 | 0,03 | | |
| | | Összesen: | 3 092,19 | 739,62 | 27,83 | 21,86 | 5,71 | 104,28 | 14,57 | 3,04 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| 2023. 12. 20. szerda (00589) Felső laktómentes Komló | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|--|--|
| E | Zöldséges burgonyaleves | 548,39 | 131,19 | 3,58 | 2,83 | 0,34 | 22,43 | 0,05 | 1,08 | | | |
| | Gombás sertésragu | 860,17 | 205,78 | 17,70 | 11,75 | 3,29 | 7,01 | 0,22 | 0,93 | | | |
| | Bulgur | 1 355,30 | 324,23 | 9,83 | 6,63 | 0,82 | 60,70 | 0,00 | 0,23 | | | |
| | Körte | 221,35 | 52,95 | 0,40 | 0,30 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,01 | | | |
| | Összesen: | 2 985,21 | 714,15 | 31,51 | 21,51 | 4,45 | 102,14 | 0,27 | 2,25 | | | |
| 2023. 12. 21. csütörtök (00589) Felső laktómentes Komló | | | | | | | | | | | | |
| E | Zöldborsóleves | 489,84 | 117,03 | 5,11 | 2,45 | 0,30 | 18,19 | 0,08 | 1,17 | | | |
| | Töltött káposzta | 1 374,47 | 328,82 | 15,02 | 20,82 | 6,90 | 19,92 | 0,09 | 2,08 | | | |
| | 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: | 2 905,13 | 694,85 | 27,15 | 27,86 | 10,35 | 81,04 | 9,05 | 3,80 | | | |

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!