



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 01. 03. hétfő	(00537) Felsős tejmentes Komló	E	Zöldséges karfiolleves	357,92	85,63	3,08	2,40	0,29	12,77	0,00	0,77		
			Zöldséges csirkemáj	837,83	200,44	18,26	9,63	1,91	9,85	0,00	0,98		
			Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	1,00		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,20		
			Összesen:	2 873,41	687,43	29,64	19,90	3,09	96,12	0,02	2,95		
2022. 01. 04. kedd	(00537) Felsős tejmentes Komló	E	Zöldséges burgonyaleves	549,76	131,52	3,60	2,84	0,34	22,47	0,00	1,07		
			Sült csirkecomb	801,32	191,70	23,12	10,40	1,97	1,18	0,00	1,25		
			Tökfőzelék (TEJMENTES)	884,30	211,56	4,37	8,29	0,89	29,50	1,32	1,03		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Összesen:	2 902,51	694,38	36,97	22,97	3,56	82,07	1,50	3,71		
2022. 01. 05. szerda	(00537) Felsős tejmentes Komló	E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	411,90	98,54	3,54	3,35	0,35	13,47	0,99	0,81		
			Halpörkölt (TEJMENTES)	687,66	164,51	14,55	9,19	1,60	4,85	0,00	0,43		
			Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	6,63	0,82	60,70	0,00	0,82		
			Uborka saláta	118,55	28,36	1,01	0,10	0,00	5,83	4,00	0,62		
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 05.	(00537)	E	Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,20		
			Összesen:	2 928,54	700,60	31,15	19,79	2,77	101,95	5,01	2,89		
2022. 01. 06.	(00537)	E	Gyümölcsleves (TEJMENTES)	649,59	155,41	1,71	0,61	0,04	34,93	18,14	0,41		
			Párizsi csirkemell (TEJMENTES)	1 179,69	282,22	27,35	10,35	1,37	19,59	0,00	1,09		
			Hagymás törtburgonya	1 204,16	288,08	5,94	7,90	0,90	47,07	0,00	0,82		
			Céklasaláta	127,20	30,43	1,04	0,08	0,00	6,40	6,24	0,60		
			Összesen:	3 160,64	756,14	36,04	18,94	2,31	107,99	24,38	2,92		
2022. 01. 07.	(00537)	E	Becsinált leves (TEJMENTES)	750,25	179,49	14,10	8,27	2,01	11,85	0,00	1,15		
			Darásmetélt	2 206,51	527,87	15,76	12,40	1,55	87,68	0,00	1,48		
			Meggylekvár	217,25	51,97	0,13	0,05	0,00	12,00	0,00	0,00		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 319,42	794,12	30,39	21,12	3,56	118,53	0,00	2,64		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM