



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 01. 03. hétfő (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Karfiollevés	419,10	100,26	3,70	4,15	1,47	11,85	0,64	1,21		
	Csíki sertéskaraj	914,53	218,79	19,16	12,31	2,96	7,52	0,46	0,81		
	Párolt rizs	1 270,05	303,84	5,70	6,72	0,78	54,74	0,42	0,99		
	Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
	Összesen:	3 222,47	770,93	32,23	29,29	9,80	94,58	14,31	4,05		
2022. 01. 04. kedd (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Burgonyaleves	473,88	113,37	3,17	2,32	0,28	19,54	0,64	0,86		
	Sertéspörkölt	808,42	193,40	17,35	12,14	2,95	3,43	0,00	0,77		
	Tökfőzelék	782,59	187,22	4,38	9,27	2,10	21,18	0,00	0,75		
	Teljes kiörlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
	Csokoládés müzliszelet	330,96	79,18	1,20	2,80	0,00	12,20	4,20	0,00		
	Összesen:	3 124,90	747,58	31,60	27,93	5,63	88,95	4,99	2,69		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 05. szerda (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Brokkolikrémleves	379,68	90,83	4,42	2,64	0,50	12,19	0,64	0,66		
	Halpaprikás	693,63	165,94	13,45	9,84	2,60	4,93	0,00	0,31		
	Bulgur	1 034,02	247,37	7,37	5,44	0,67	45,52	0,00	0,62		
	Kinder tejszelet	491,00	117,46	2,20	7,80	4,60	9,50	8,30	0,17		
	Banán	526,53	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,07		
	Összesen:	3 124,86	747,56	29,00	25,84	8,37	101,18	8,94	1,83		
2022. 01. 06. csütörtök (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Gyümölcsleves	591,53	141,51	3,08	0,85	0,38	29,46	14,99	0,37		
	Majorannás csirkecomb	494,99	118,42	16,74	5,35	1,19	0,63	0,07	0,78		
	Hagymás törtburgonya	1 017,21	243,35	5,42	5,08	0,58	42,91	0,00	0,72		
	Céklasaláta	111,30	26,63	0,91	0,07	0,00	5,60	5,46	0,53		
	Sajtos kocka pogácsa	896,61	214,50	4,60	11,50	5,90	22,70	0,10	1,60		
	Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	Összesen:	3 227,97	772,24	31,07	23,17	8,05	106,90	20,62	4,01		





# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 07. péntek (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Becsinált leves	714,80	171,00	12,03	8,50	2,82	11,26	0,42	0,92		
		Diós metélt	2 167,43	518,52	14,22	18,42	3,74	73,35	19,98	1,13		
		Alma	261,75	62,62	0,72	0,72	0,00	12,60	0,00	0,02		
		Összesen:	3 143,98	752,14	26,97	27,64	6,56	97,21	20,40	2,07		

.....  
Üzletvezet

.....  
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM