



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	(00614) Felsősgombamentes Komló	E	Karfiollevés	514,36	123,05	4,43	5,26	1,84	14,27	0,80	1,41		
			Csíki sertéskaraj (gombamentes)	1 038,20	248,37	20,97	14,12	3,36	8,97	0,74	0,87		
			Párolt rizs	1 452,67	347,53	6,53	7,68	0,89	62,61	0,53	1,00		
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
			Összesen:	3 053,23	730,43	32,41	27,14	6,09	87,77	3,59	4,08		
2022. 01. 04. kedd	(00614) Felsősgombamentes Komló	E	Burgonyaleves	570,48	136,48	3,79	2,87	0,34	23,39	0,80	1,07		
			Sertéspörkölt	923,98	221,05	19,56	13,90	3,34	4,12	0,00	0,89		
			Tökfőzelék	949,31	227,11	5,47	10,91	2,56	26,30	0,00	1,06		
			Teljes kiórlású kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
			Összesen:	2 999,71	717,64	33,72	28,88	6,54	77,91	0,95	3,32		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 05. szerda (00614)	Felsősgombamentes Komló	E	Brokkolikrémleves	454,82	108,81	5,07	3,68	0,65	13,66	0,80	0,86	     	
			Halpaprikás	821,43	196,51	15,25	11,94	3,15	5,92	0,00	0,43	  	
			Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	6,63	0,82	60,70	0,00	0,82		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Összesen:	2 982,57	713,53	31,19	22,33	4,62	99,64	0,80	2,15		
2022. 01. 06. csütörtök (00614)	Felsősgombamentes Komló	E	Gyümölcsleves	689,68	165,00	3,58	0,99	0,42	34,39	16,98	0,47	 	
			Majorannás csirkecomb	627,93	150,22	20,94	6,81	1,51	1,02	0,18	0,93	  	
			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		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,20		
			Összesen:	2 887,77	690,86	33,40	15,98	2,83	100,38	23,42	3,02		



ISKOLA ÉTTEREM



..... Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

