



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	(00535) Felső Komló	E	Karfiollevés	514,36	123,05	4,43	5,26	1,84	14,27	0,80	1,41		
			Csíki sertéskaraj	1 062,51	254,19	21,85	14,15	3,36	9,46	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:	3 077,54	736,25	33,29	27,17	6,09	88,26	3,59	4,08		
2022. 01. 04. kedd	(00535) Felső 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 kiőrlésű 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		
2022. 01. 05. szerda	(00535) Felső 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		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 06. csütörtök	(00535) Felső 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		
2022. 01. 07. péntek	(00535) Felső Komló	E	Becsinált leves	897,83	214,79	14,93	11,04	3,56	13,54	0,53	1,15		
			Diós metélt	2 580,13	617,26	16,65	22,54	4,60	86,22	24,98	1,29		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 623,37	866,84	31,98	33,98	8,16	106,76	25,51	2,45		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM