



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

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. 10. hétfő (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Zöldséges rizsleves	230,40	55,12	1,43	0,88	0,11	10,20	0,08	0,68		
	Sertéssült	795,85	190,40	17,54	11,21	2,84	4,60	0,00	1,01		
	Paradicsomos káposzta	1 066,32	255,10	5,23	6,22	0,71	44,57	25,93	0,68		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
	Szőlő	404,44	96,76	0,72	0,36	0,00	21,72	0,00	0,01		
	Összesen:		3 164,14	756,98	30,80	20,11	4,02	110,01	26,19	2,74	
2022. 01. 11. kedd (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Zellerleves	413,43	98,91	3,10	3,81	1,41	12,51	0,64	1,11		
	Pozsonyi sertéscomb	786,70	188,21	15,18	10,04	3,29	9,01	0,32	0,84		
	Tészta köret	1 252,30	299,59	8,37	6,68	0,53	49,50	0,00	0,59		
	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
	Kinder tejszelet	491,00	117,46	2,20	7,80	4,60	9,50	8,30	0,17		
	Összesen:		3 139,41	751,06	29,55	28,63	9,83	90,32	9,26	2,71	



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 12. szerda (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Babfőzelék	1 114,79	266,70	12,95	7,50	1,85	36,53	0,00	0,80		
	Köménymagleves	294,68	70,50	1,24	3,66	0,99	7,41	0,12	0,79		
	Vagdalt	1 158,19	277,08	11,26	19,64	5,23	8,01	0,03	0,77		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:	3 269,01	782,07	30,75	32,40	8,37	83,05	0,30	2,67		
2022. 01. 13. csütörtök (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Almás sütőtökrémleves	593,09	141,89	3,35	2,89	0,51	25,99	5,08	0,65		
	Szerb rizses pulyka	2 095,02	501,20	22,49	19,97	3,92	57,25	0,00	0,74		
	Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
	Dörmi tejes piskóta szelet	489,06	117,00	1,80	4,60	0,70	17,00	8,80	0,25		
	Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	Összesen:	3 335,50	797,97	28,38	27,85	5,13	107,52	15,21	2,35		





# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 14. péntek (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Csirkeraguleves	524,83	125,56	13,36	2,90	0,42	11,24	0,09	0,73		
		Császármorzsa	2 018,38	482,86	10,40	15,57	0,16	71,42	0,00	0,00		
		Meggy dzsem	202,20	48,37	0,09	0,00	0,00	11,80	10,77	0,00		
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		Alma	261,75	62,62	0,72	0,72	0,00	12,60	0,00	0,02		
		Összesen:	3 174,99	759,56	24,57	19,19	0,58	117,05	20,85	0,75		

.....  
Üzletvezet

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM