



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

	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. 10. hétfő	(00614) Felsősgombamentes Komló	E	Zöldséges rizsleves	267,15	63,91	1,64	1,09	0,13	11,69	0,10	0,89		
			Sertéssült	983,69	235,33	21,91	13,78	3,52	5,64	0,00	1,05		
			Paradicsomos káposzta	1 293,40	309,43	6,41	8,22	0,93	52,42	28,78	0,90		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
			Összesen:	3 100,18	741,67	34,86	24,29	4,88	93,85	29,03	3,14		
2022. 01. 11. kedd	(00614) Felsősgombamentes Komló	E	Zellerleves	502,49	120,21	3,73	4,73	1,76	15,04	0,80	1,33		
			Pozsonyi sertéscomb	969,69	231,98	18,07	12,39	4,00	11,72	0,39	1,09		
			Tészta köret	1 441,22	344,79	9,57	7,90	0,63	56,58	0,00	0,59		
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
			Összesen:	3 070,18	734,49	31,93	25,26	6,39	91,18	1,19	3,01		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 12. szerda (00614)	Felsősgombamentes Komló	E	Köménymaglevés	350,70	83,90	1,48	4,35	1,16	8,83	0,14	0,98		
			Vagdalt	1 379,11	329,93	13,61	23,04	6,22	9,79	0,04	1,03		
			Babfőzelék	1 343,77	321,48	15,58	9,11	2,28	43,90	0,00	1,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
			Összesen:	3 629,52	868,31	35,57	37,70	9,96	86,62	0,33	3,31		
2022. 01. 13. csütörtök (00614)	Felsősgombamentes Komló	E	Almás sütőtökrémleves	709,19	169,66	3,82	3,97	0,66	30,13	6,30	0,85		
			Szerb rizses pulyka	2 396,32	573,28	25,47	22,83	4,45	65,76	0,00	0,96		
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
			Összesen:	3 153,51	754,42	29,77	26,88	5,11	97,81	7,82	2,61		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 14. péntek (00614) Felsősgombabentes Komló	E	Csirkeraguleves	658,27	157,48	16,50	4,03	0,57	13,48	0,11	0,97	    	
		Császarmorzsa	2 320,76	555,20	11,96	17,89	0,19	82,13	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		
		Összesen:	3 349,06	801,20	28,55	21,92	0,76	117,40	20,87	0,97		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM