



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.17. - 2022.01.23.

	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. 17. hétfő	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Csontleves	259,46	62,07	2,48	1,16	0,02	10,21	0,54	1,27		
			Főtt hús	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,76		
			Gyümölcsmártás, Pirított dara	1 559,54	373,10	6,36	11,06	2,53	60,85	14,99	0,95		
			Tejkrémszelet	1 003,20	240,00	6,14	16,04	6,68	23,40	17,80	0,26		
			Összesen:	3 354,76	802,58	31,78	34,74	11,54	94,78	33,33	3,24		
2022. 01. 18. kedd	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Fokhagymakrém leves	438,01	104,79	3,37	4,66	1,48	12,17	0,64	0,84		
			Sertésborda parasztosan	1 817,16	434,73	23,04	17,33	4,32	45,39	0,17	1,09		
			Céklasaláta	111,30	26,63	0,91	0,07	0,00	5,60	5,46	0,53		
			Narancs	207,73	49,70	0,72	0,24	0,00	10,20	0,00	0,01		
			Csokoládés müzliszelet	330,96	79,18	1,20	2,80	0,00	12,20	4,20	0,00		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,20		
			Összesen:	3 143,96	752,16	31,14	25,30	5,80	97,06	10,49	2,67		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 19. szerda (00585)	E	Alsós rost-és kalóriadús Komló	Tarhonyaleves	305,94	73,19	2,05	1,79	0,18	11,78	0,64	0,68		
			Aprópecsenye	714,04	170,82	17,15	10,22	2,73	2,36	0,20	0,76		
			Finomfőzelék	672,28	160,83	6,44	5,74	0,85	20,52	1,92	0,92		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Krémtúró vaníliás	673,40	161,10	7,74	4,50	3,00	22,50	18,90	0,15		
			Összesen:	3 272,62	782,92	39,32	23,53	7,06	100,62	21,81	2,85		
2022. 01. 20. csütörtök (00585)	E	Alsós rost-és kalóriadús Komló	Zöldséges zöldbableves	332,32	79,37	2,87	1,58	0,21	13,04	0,71	0,64		
			Csirkés carbonara	913,85	218,62	18,65	13,52	4,83	5,30	0,00	0,91		
			Spagetti	1 299,04	310,77	10,50	7,02	0,96	51,03	0,00	0,74		
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Túrós táska	606,10	145,00	3,45	6,40	3,03	18,25	4,30	0,24		
			Összesen:	3 267,64	781,59	35,79	28,84	9,03	93,22	5,01	2,54		



ISKOLA ÉTTEREM



..... Konyhaf nők

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

