



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	(00535) Felsős Komló	E	Csontleves	308,11	73,71	3,01	1,52	0,03	11,79	0,65	1,28		
			Párolt csirkemell	679,26	162,50	24,70	6,60	0,89	0,81	0,18	0,98		
			Gyümölcsmártás, Pirított dara	1 930,08	461,74	8,20	13,21	3,12	76,04	17,99	1,07		
			Összesen:	2 917,45	697,95	35,91	21,33	4,04	88,64	18,82	3,33		
2022. 01. 18. kedd	(00535) Felsős Komló	E	Rostos almalé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02		
			Sertésborda parasztosan	2 104,21	503,40	26,06	20,79	5,10	51,57	0,26	1,20		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,20		
			Céklasaláta	127,20	30,43	1,04	0,08	0,00	6,40	6,24	0,60		
			Összesen:	3 049,88	729,64	29,18	21,07	5,10	104,47	6,52	2,02		
2022. 01. 19. szerda	(00535) Felsős Komló	E	Tarhonyaleves	359,89	86,10	2,35	2,31	0,24	13,46	0,80	0,89		
			Aprópecsenye	824,52	197,25	19,33	11,97	3,13	2,84	0,26	0,78		
			Finomfőzelék	791,35	189,32	7,49	6,84	1,01	24,06	2,23	0,94		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Összesen:	2 993,91	716,25	36,09	22,64	4,74	88,64	3,47	3,01		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 20. csütörtök (00535) Felső Komló	E	Zöldséges zöldbaleves	405,61	96,88	3,53	1,96	0,26	15,82	0,88	0,85		
		Csirkés carbonara	1 060,60	253,73	21,15	15,86	5,69	6,29	0,00	1,15		
		Spagetti	1 494,64	357,57	12,00	8,29	1,13	58,32	0,00	0,76		
		Összesen:	2 960,85	708,18	36,68	26,11	7,08	80,43	0,88	2,76		
2022. 01. 21. péntek (00535) Felső Komló	E	Tárkonyos halgombóclevés	848,96	203,10	12,72	9,29	2,65	16,31	0,14	0,99		
		Mákos nudli	3 129,07	748,58	19,43	19,47	3,03	123,35	24,98	0,99		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	4 123,44	986,47	32,55	29,16	5,68	146,66	25,12	1,99		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM