



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.24. - 2022.01.30.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 01. 24. hétfő (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Daragaluskaleves	396,44	94,84	2,05	4,16	0,50	12,07	0,06	0,88		
	Chilis bab	1 988,76	475,78	32,92	16,22	3,46	48,93	0,04	0,79		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
	Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	2,25	1,50	16,62	15,25	0,00		
	Összesen:		3 585,06	857,67	44,58	24,55	5,82	114,94	15,53	2,04	
2022. 01. 25. kedd (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Tojásleves	216,19	51,72	1,75	3,48	0,54	3,29	0,00	0,62		
	Lecsós ragu	739,30	176,86	17,52	9,84	2,68	4,32	0,00	0,77		
	Bulgur	1 034,02	247,37	7,37	5,44	0,67	45,52	0,00	0,62		
	Körte	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
	Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391,88	93,75	1,50	1,13	0,75	19,25	14,88	0,80		
	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00		
Összesen:		2 941,89	703,35	28,72	20,47	4,64	103,38	25,88	2,82		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 26. szerda (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Olasz zöldségleves	260,25	62,14	2,09	1,48	0,21	9,86	0,93	0,68		
	Főtt tojás	343,00	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,20	0,18		
	Spenót, Főtt burgonya	1 260,48	301,55	11,60	6,77	1,21	47,57	0,02	0,73		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
	Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
	Meggyes muffin	809,22	193,59	3,17	8,12	2,19	26,58	12,39	0,05		
	Összesen:	3 496,86	836,45	28,80	22,95	5,47	121,12	13,72	2,00		
2022. 01. 27. csütörtök (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Karalábéleves	449,41	107,38	3,52	4,04	1,48	13,86	0,71	0,67		
	Borzas csirkemell	1 119,19	267,75	23,82	10,22	1,44	19,74	0,00	0,98		
	Gombás rizs	1 320,07	315,81	7,49	6,78	0,79	55,79	0,48	0,80		
	Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
	Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	Fatörzs kifli	781,66	187,00	4,20	6,75	2,50	26,80	6,10	0,50		
	Összesen:	3 828,66	915,82	39,77	28,18	6,21	123,47	8,62	3,66		





ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 28. péntek (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Felesborsógulyás	932,19	222,91	15,38	7,19	1,69	23,75	0,28	0,72		
		Bociszelet	2 238,39	535,50	16,04	21,00	6,37	69,01	22,72	0,88		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	3 315,99	793,20	31,82	28,59	8,06	99,76	23,00	1,61		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM