



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.24. - 2022.01.30.

	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. 24. hétfő	(00535) Felsős Komló	E	Daragaluskaleves	517,58	123,82	2,47	6,11	0,73	14,46	0,08	0,90		
			Chilis bab	2 298,87	549,97	37,88	18,25	3,90	57,86	0,05	1,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
			Összesen:	3 372,39	806,79	45,25	25,56	4,93	96,42	0,28	2,21		
2022. 01. 25. kedd	(00535) Felsős Komló	E	Tojásleves	284,58	68,08	2,26	4,14	0,63	5,36	0,00	0,82		
			Lecsós ragu	846,87	202,60	19,81	11,15	3,02	5,48	0,00	0,99		
			Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	6,63	0,82	60,70	0,00	0,82		
			Körte	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,20		
			Összesen:	2 870,96	686,83	34,20	22,52	4,47	90,04	0,02	2,84		
2022. 01. 26. szerda	(00535) Felsős Komló	E	Olasz zöldségleves	310,84	74,23	2,49	1,82	0,26	11,67	1,22	0,89		
			Főtt tojás	514,50	123,09	8,25	7,35	2,25	0,53	0,30	0,27		
			Spenót, Főtt burgonya	1 444,97	345,69	12,61	9,19	1,48	52,01	0,02	0,90		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Összesen:	2 937,44	702,61	29,23	19,80	4,35	93,13	1,72	2,42		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 27. csütörtök	(00535) Felső Komló	E	Karalábéleves	549,73	131,36	4,22	5,14	1,86	16,62	0,88	0,69		
			Borzas csirkemell	1 277,45	305,61	27,30	10,57	1,53	24,88	0,00	1,11		
			Gombás rizs	1 518,90	363,37	8,90	7,76	0,91	63,99	0,58	0,80		
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
			Összesen:	3 394,08	811,82	40,90	23,55	4,30	107,41	2,98	3,40		
2022. 01. 28. péntek	(00535) Felső Komló	E	Felesborsógulyás	1 153,05	275,73	18,92	9,20	2,13	28,80	0,33	0,94		
			Káposztás kocka	2 092,72	500,65	15,38	10,72	1,50	84,78	22,98	1,78		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 391,18	811,17	34,70	20,32	3,63	120,58	23,31	2,73		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM