



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.31. - 2022.02.06.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.01.31. hétfő	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Zöldséges reszelttészta leves	305,40	73,06	2,27	1,55	0,19	12,31	0,11	1,28		
		Sertéspörkölt	808,42	193,40	17,35	12,14	2,95	3,43	0,00	0,77		
		Burgonyafőzelék	934,85	223,65	5,31	5,93	1,90	36,43	0,00	1,00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
		Mézes süttők	338,76	81,04	1,50	0,60	0,00	17,31	0,81	0,02		
		Összesen:	3 227,67	772,16	32,91	21,86	5,40	106,90	1,10	3,44		
2022.02.01. kedd	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Lebbencsleves	520,42	124,50	3,03	4,45	1,10	17,68	0,53	0,92		
		Csirkekockák négysajtos mártásban	1 214,72	290,60	25,81	16,43	4,79	9,67	0,43	1,11		
		Mexikói rizs	1 360,53	325,49	6,90	6,81	0,78	58,55	0,48	0,60		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Csokoládés müzliszelet	330,96	79,18	1,20	2,80	0,00	12,20	4,20	0,00		
		Összesen:	3 572,04	854,56	37,34	30,89	6,67	105,10	5,64	2,64		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 02. szerda (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló										
E	Zöldborsóleves	415,99	99,38	4,45	1,91	0,24	15,70	0,15	0,76			
	Halfilé bakonyi módra	816,11	195,24	15,23	11,73	3,30	6,21	0,00	0,87			
	Bulgur	1 034,02	247,37	7,37	5,44	0,67	45,52	0,00	0,62			
	Banán	526,53	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,07			
	Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33			
	Összesen:	3 224,03	771,15	31,46	24,84	8,80	108,26	11,61	2,65			
2022. 02. 03. csütörtök (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló										
E	Zellerleves	413,43	98,91	3,10	3,81	1,41	12,51	0,64	1,11			
	Mustáros kakukkfűves sertéskaraj	795,18	190,23	17,59	11,38	2,85	4,14	0,25	0,68			
	Hagymás törtburgonya	1 017,21	243,35	5,42	5,08	0,58	42,91	0,00	0,72			
	Céklasaláta	111,30	26,63	0,91	0,07	0,00	5,60	5,46	0,53			
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			
	Kakaós csiga	718,96	172,00	2,75	7,40	4,00	23,25	7,60	0,25			
	Összesen:	3 172,41	758,95	30,09	28,06	8,84	94,01	13,95	3,30			



