



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.31. - 2022.02.06.

	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. 31. hétfő	(00614) Felsősgombamentes Komló	E	Zöldséges reszelttészta leves	349,39	83,59	2,58	1,91	0,24	13,79	0,14	1,29		
			Sertéspörkölt	923,98	221,05	19,56	13,90	3,34	4,12	0,00	0,89		
			Burgonyafőzelék	1 129,93	270,32	6,33	7,48	2,32	43,42	0,00	1,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
			Összesen:	2 959,24	707,96	33,37	24,49	6,20	85,43	0,29	3,48		
2022. 02. 01. kedd	(00614) Felsősgombamentes Komló	E	Lebbencsleves	630,82	150,91	3,65	5,35	1,31	21,54	0,64	1,14		
			Csirkekockák négysajtos mártásban	1 398,99	334,69	29,38	18,92	5,55	11,52	0,49	1,20		
			Mexikói rizs	1 572,85	376,28	8,12	7,80	0,90	67,67	0,58	0,70		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 748,07	896,67	41,55	32,47	7,76	107,73	1,71	3,05		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 02. szerda (00614)	Felsősgombamentes Komló	E	Zöldborsóleves	493,97	118,02	5,16	2,46	0,31	18,34	0,18	0,97	    	
			Halpaprikás	821,43	196,51	15,25	11,94	3,15	5,92	0,00	0,43	  	
			Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	6,63	0,82	60,70	0,00	0,82		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,20		
			Összesen:	2 909,50	695,89	32,14	21,23	4,28	96,46	0,20	2,42		
2022. 02. 03. csütörtök (00614)	Felsősgombamentes Komló	E	Rostos almalé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02		
			Mustáros kakukkfűves sertéskaraj	919,94	220,08	19,90	13,19	3,25	5,17	0,32	0,92	 	
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,20		
			Hagymás törtburgonya	1 204,16	288,08	5,94	7,90	0,90	47,07	0,00	0,82		
			Céklasaláta	127,20	30,43	1,04	0,08	0,00	6,40	6,24	0,60		
			Összesen:	3 069,77	734,40	28,96	21,37	4,15	105,14	6,58	2,56		



ISKOLA ÉTTEREM



..... Üzletvezet Konyhaf nők
 Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

