



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 (00535) Felső Komló	E Zöldséges reszeltészta 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 (00535) Felső 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		
2022. 02. 02. szerda (00535) Felső Komló	E Zöldborsóleves	493,97	118,02	5,16	2,46	0,31	18,34	0,18	0,97		
	Halfilé bakonyi módra	976,61	233,64	17,46	14,21	3,99	7,84	0,00	1,11		
	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:	3 064,68	733,02	34,35	23,50	5,12	98,38	0,20	3,10		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 03. csütörtök (00535) Felső Komló	E	Rostos almálé (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		
2022. 02. 04. péntek (00535) Felső Komló	E	Húsgombóclevés	1 046,15	250,28	12,80	15,42	4,71	14,62	0,11	1,16	
		Mákos metélt	2 461,69	588,92	17,13	17,84	3,63	89,27	24,98	1,88	
		Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
		Összesen:	3 624,17	867,03	30,25	33,58	8,34	109,49	25,09	3,05	

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM