



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 02. 07. hétfő (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Csontleves	259,46	62,07	2,48	1,16	0,02	10,21	0,54	1,27		
	Par.húsgombóc árpagyönggyel f.burgonyával	1 762,98	421,76	14,70	16,50	4,80	53,02	16,79	1,61		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	Fahéjas csiga	806,74	193,00	2,50	10,25	5,25	12,75	7,10	0,37		
	Összesen:		3 501,45	837,66	24,90	29,43	10,37	105,68	24,58	3,56	
2022. 02. 08. kedd (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Párolt rizs	1 270,05	303,84	5,70	6,72	0,78	54,74	0,42	0,99		
	Karfiolleves	419,10	100,26	3,70	4,15	1,47	11,85	0,64	1,21		
	Pírtott sertésmáj	652,22	156,03	16,17	7,57	2,44	5,59	0,00	0,75		
	Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
	Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
	Dörmi tejes piskóta szelet	489,06	117,00	1,80	4,60	0,70	17,00	8,80	0,25		
	Összesen:		3 223,45	771,16	28,83	23,19	5,39	110,22	11,19	3,94	



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 09. szerda (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Zöldségleves snidlinges galuskával	265,57	63,53	2,01	1,98	0,28	9,25	0,11	0,69		
	Sertéssült	795,85	190,40	17,54	11,21	2,84	4,60	0,00	1,01		
	Lencsefőzelék	1 316,02	314,84	17,80	8,38	1,78	41,63	0,18	0,61		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:	3 078,79	736,56	42,65	23,17	5,20	86,58	0,44	2,62		
2022. 02. 10. csütörtök (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Gyümölcsleves	591,53	141,51	3,08	0,85	0,38	29,46	14,99	0,37		
	Csirkepaprikás	837,18	200,28	17,90	12,02	2,92	4,87	0,00	0,99		
	Penne tészta	1 191,33	285,01	8,75	5,69	0,60	51,10	0,00	0,66		
	Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	Vaníliás ízű krémpuding	512,50	122,02	2,40	3,00	2,10	21,00	0,00	0,20		
	Összesen:	3 248,87	776,65	32,45	21,88	6,00	112,03	14,99	2,23		



