



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.02.14. - 2022.02.20.




Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 02. 14. hétfő (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Köménymaglevés	294,68	70,50	1,24	3,66	0,99	7,41	0,12	0,79		
	Pulykasült	525,58	125,74	16,42	6,61	1,50	0,10	0,00	0,76		
	Fejtett babfőzelék	1 346,25	322,07	16,04	7,52	1,85	47,17	0,00	0,60		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
	Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
	Kinder tejszelet	491,00	117,46	2,20	7,80	4,60	9,50	8,30	0,17		
	Összesen:	3 370,23	806,28	41,36	27,03	9,24	96,12	8,57	2,62		
2022. 02. 15. kedd (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Csontleves	259,46	62,07	2,48	1,16	0,02	10,21	0,54	1,27		
	Rizi-bizi	1 382,67	330,78	7,84	6,84	0,78	58,98	0,37	0,51		
	Dubarry sertésborda	1 353,61	323,83	25,19	19,84	7,07	10,74	0,00	1,34		
	Céklasaláta	111,30	26,63	0,91	0,07	0,00	5,60	5,46	0,53		
	Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
	Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
	Összesen:	3 889,44	930,49	40,31	33,63	12,46	116,68	17,83	4,02		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 16. szerda (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,89	0,11	42,15	0,00	0,81		
	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00		
	Szezámos rántott hal	2 077,77	497,07	21,42	35,34	4,82	10,13	0,00	0,85	    	
	Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
	Narancs	138,49	33,13	0,48	0,16	0,00	6,80	0,00	0,01		
	Összesen:	3 488,69	834,17	27,74	36,56	4,93	83,36	12,33	2,37		
2022. 02. 17. csütörtök (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Brokkolikrémleves	379,68	90,83	4,42	2,64	0,50	12,19	0,64	0,66	     	
	Bolognai spagetti	2 422,26	579,49	25,78	26,32	9,11	58,96	3,65	1,24	     	
	Körte	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:	2 947,35	705,11	30,60	29,36	9,61	78,15	4,29	1,91		



