



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.02.21. - 2022.02.27.

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. 21. hétfő (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Tojásleves	216,19	51,72	1,75	3,48	0,54	3,29	0,00	0,62		
	Aprópecsenye	714,04	170,82	17,15	10,22	2,73	2,36	0,20	0,76		
	Zöldborsófőzelék	912,14	218,22	11,59	5,82	0,81	29,33	1,50	0,66		
	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		
	Dörmi tejes piskóta szelet	489,06	117,00	1,80	4,60	0,70	17,00	8,80	0,25		
	Összesen:	3 044,15	728,27	37,75	25,56	5,08	83,92	10,65	2,59		
2022. 02. 22. kedd (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Paradicsom leves	616,87	147,58	2,58	3,26	0,40	27,15	17,05	0,78		
	Rozmaringos csirkecomb	494,99	118,42	16,74	5,35	1,19	0,63	0,07	0,78		
	Zöldséges bulgur	1 199,95	264,49	9,40	5,61	0,69	53,24	0,00	1,45		
	Vegyes vágott savanyúság	58,21	13,93	0,77	0,14	0,07	2,38	0,00	0,42		
	Banán	526,53	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,07		
	Krémtúró vaníliás	673,40	161,10	7,74	4,50	3,00	22,50	18,90	0,15		
	Összesen:	3 569,95	831,48	38,79	18,98	5,35	134,94	36,02	3,65		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 23. szerda (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló		E											
		Daragaluskaleves	396,44	94,84	2,05	4,16	0,50	12,07	0,06	0,88			
		Párolt sertésszelet	731,93	175,10	17,16	10,70	2,79	2,35	0,09	0,61			
		Serpenyős burgonya	1 015,67	242,98	5,85	3,78	0,42	45,28	0,00	0,53			
		Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70			
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30			
		Körte	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
		Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	2,25	1,50	16,62	15,25	0,00			
		Összesen:	3 245,62	776,46	34,03	22,56	5,51	109,10	16,88	3,03			
2022. 02. 24. csütörtök (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			
		Karalábéleves	449,41	107,38	3,52	4,04	1,48	13,86	0,71	0,67			
		Fűszeres csirkemell	555,74	132,95	19,86	5,47	0,73	0,91	0,00	0,94			
		Párolt vegyes zöldség	264,74	6,88	3,65	0,66	0,07	10,42	0,53	2,88			
		Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01			
		Kinder tejszelet	491,00	117,46	2,20	7,80	4,60	9,50	8,30	0,17			
		Összesen:	3 205,44	710,26	35,41	25,17	7,66	97,83	9,96	5,66			



