



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.02.28. - 2022.03.06.

	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. 02. 28. hétfő	(00564) Felsősg Gagarin Komló	E	Kertészleves	312,86	74,69	3,34	1,50	0,22	11,62	0,61	0,85		
			Budapest csirkemell	1 196,95	286,35	27,49	13,16	2,31	14,07	0,00	1,26		
			Párolt rizs	1 452,67	347,53	6,53	7,68	0,89	62,61	0,53	1,00		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Összesen:	3 313,50	792,55	38,40	22,42	3,42	107,66	1,14	3,15		
2022. 03. 01. kedd	(00564) Felsősg Gagarin Komló	E	Tarhonyaleves	359,89	86,10	2,35	2,31	0,24	13,46	0,80	0,89		
			Vagdalt	1 379,11	329,93	13,61	23,04	6,22	9,79	0,04	1,03		
			Tökfőzelék	949,31	227,11	5,47	10,91	2,56	26,30	0,00	1,06		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
			Összesen:	3 244,25	776,14	26,33	37,46	9,32	73,65	0,99	3,28		
2022. 03. 02. szerda	(00564) Felsősg Gagarin Komló	E	Zellerkrémleves	475,70	113,80	3,74	3,75	0,65	15,65	0,64	0,98		
			Halpaprikás	821,43	196,51	15,25	11,94	3,15	5,92	0,00	0,43		
			Tészta köret	1 441,22	344,79	9,57	7,90	0,63	56,58	0,00	0,59		
			Összesen:	2 738,35	655,10	28,56	23,59	4,43	78,15	0,64	2,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 03. 03. csütörtök (00564) Felsősgagarin Komló	E	Rostos almalé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02		
		Sertésborda parasztosan	2 103,99	503,35	26,06	20,79	5,10	51,57	0,26	1,20		
		Céklasaláta	127,20	30,43	1,04	0,08	0,00	6,40	6,24	0,60		
		Összesen:	2 810,86	672,46	27,28	20,87	5,10	92,97	6,50	1,82		
2022. 03. 04. péntek (00564) Felsősgagarin Komló	E	Pulykaraguleves	650,16	155,54	14,26	5,32	1,12	12,38	0,14	1,17		
		Mákos nudli	3 129,07	748,58	19,43	19,47	3,03	123,35	24,98	0,99		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	3 895,56	931,95	34,01	25,11	4,15	141,33	25,12	2,17		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM