



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.08.29. - 2022.09.04.

	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. 09. 01. csütörtök	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	R	Tej	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
			Sajtos pogácsa	1 345,21	321,82	7,82	16,83	7,82	39,10	1,02	0,00	 	
		T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Teljes kiőrl.kakaós csiga	687,61	164,50	2,80	6,40	3,30	24,05	10,50	0,51	 	
		E	Paradicsom leves	616,87	147,58	2,58	3,26	0,40	27,15	17,05	0,78	 	
			Szerb rizses pulyka	1 908,22	456,51	22,46	15,23	2,49	56,91	0,14	0,84		
			Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,13	0,01	9,23	5,00	0,24		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
		U	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	2,25	1,50	16,62	15,25	0,00		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49	 	
		V	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Füstölt sajt	216,52	51,80	6,08	3,52	2,18	0,04	0,04	0,30		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Naracslé 100% 0,20 l	378,00	90,00	1,40	0,40	0,10	18,80	18,80	0,00		
			Összesen:	7 822,27	1 870,93	64,40	53,48	19,59	287,20	77,95	4,31		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 02. péntek	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Szeletelt szalámi	295,50	70,69	2,70	6,15	2,25	1,43	0,00	0,00		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
		T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Körözött	215,96	51,67	4,99	2,76	1,73	1,59	0,88	0,23		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
		E	Tárkonyos halgombóclevés	688,77	164,78	10,37	7,32	2,41	13,72	0,75	0,78		
			Káposztás kocka	1 809,20	432,82	13,35	10,18	1,40	71,19	17,48	1,50		
			Alma	17,90	4,28	0,05	0,05	0,00	0,86	0,00	0,00		
			Összesen:	4 852,64	1 160,93	43,98	28,88	8,10	177,27	37,23	4,35		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM