



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.09.05. - 2022.09.11.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2022. 09. 05. hétfő (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló | E Köménymaglevés | 294,68 | 70,50 | 1,24 | 3,66 | 0,99 | 7,41 | 0,12 | 0,10 | | |
| | Sült csirkecomb | 480,87 | 115,04 | 16,72 | 4,96 | 1,15 | 0,66 | 0,15 | 0,39 | | |
| | Lencsefőzelék | 1 318,52 | 315,44 | 17,76 | 8,58 | 2,11 | 41,41 | 0,82 | 0,63 | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 667,13 | 159,60 | 5,88 | 1,44 | 0,36 | 28,92 | 0,18 | 0,54 | | |
| | Nektarin | 277,30 | 66,34 | 1,13 | 0,55 | 0,06 | 14,14 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Összesen: | 3 038,50 | 726,92 | 42,73 | 19,19 | 4,67 | 92,54 | 1,27 | 1,66 | | |
| 2022. 09. 06. kedd (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló | E Zöldséges rizsleves | 241,26 | 57,72 | 1,56 | 0,90 | 0,11 | 10,65 | 0,05 | 0,11 | | |
| | Lecsós ragu | 737,04 | 176,32 | 17,47 | 9,80 | 2,68 | 4,28 | 0,22 | 0,86 | | |
| | Tarhonya köret | 1 328,26 | 317,77 | 9,10 | 6,18 | 0,95 | 56,00 | 0,77 | 0,74 | | |
| | Alma | 174,50 | 41,75 | 0,48 | 0,48 | 0,00 | 8,40 | 0,00 | 0,01 | | |
| | Kinder tejszelet | 493,24 | 118,00 | 2,20 | 7,80 | 4,60 | 9,50 | 8,30 | 0,17 | | |
| | Összesen: | 2 974,30 | 711,56 | 30,81 | 25,16 | 8,34 | 88,83 | 9,34 | 1,89 | | |



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

| 2022. 09. 07. szerda (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló | | E | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| | | Petrezselymes burgonya | 844,43 | 202,02 | 5,32 | 0,89 | 0,11 | 42,15 | 0,00 | 0,42 | | |
| | | Zöldséges reszeltészta leves | 305,40 | 73,06 | 2,27 | 1,55 | 0,19 | 12,31 | 0,11 | 1,28 | | |
| | | Mustáros kakukkfűves sertéskaraj | 795,18 | 190,23 | 17,59 | 11,38 | 2,85 | 4,14 | 0,25 | 0,68 | | |
| | | 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 | 0,45 | | |
| | | Őszibarack | 161,93 | 38,74 | 0,80 | 1,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | Pöttyös Rudi natúr | 431,38 | 103,20 | 2,85 | 5,64 | 4,59 | 11,79 | 11,46 | 0,33 | | |
| | | Összesen: | 3 136,26 | 750,30 | 34,15 | 21,73 | 8,04 | 102,17 | 13,30 | 3,87 | | |
| 2022. 09. 08. csütörtök (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló | | E | | | | | | | | | | |
| | | Kertészleves | 259,46 | 61,94 | 2,71 | 1,21 | 0,18 | 9,77 | 0,50 | 0,70 | | |
| | | Csirkekockák négysajtos mártásban | 1 186,34 | 283,81 | 25,67 | 15,99 | 5,60 | 9,45 | 0,61 | 1,13 | | |
| | | Mexikói rizs | 1 360,48 | 325,47 | 6,90 | 6,81 | 0,78 | 58,56 | 0,49 | 0,67 | | |
| | | Körte | 265,62 | 63,54 | 0,48 | 0,36 | 0,00 | 14,40 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | Összesen: | 3 071,90 | 734,76 | 35,76 | 24,37 | 6,56 | 92,18 | 1,60 | 2,51 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

