



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.09.05. - 2022.09.11.

	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. 05. hétfő	(00614) Felsősgombamentes Komló	E	Köménymaglevés	350,70	83,90	1,48	4,35	1,16	8,83	0,14	0,10		
			Sült csirkecomb	679,15	162,47	22,99	7,31	1,64	0,88	0,20	0,46		
			Lencsefőzelék	1 561,35	373,53	20,84	10,39	2,61	48,72	1,03	0,63		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Összesen:	3 147,14	752,90	50,21	23,25	5,71	82,53	1,52	1,64		
2022. 09. 06. kedd	(00614) Felsősgombamentes Komló	E	Zöldséges rizsleves	281,98	67,46	1,82	1,11	0,13	12,31	0,05	0,12		
			Lecsós ragu	844,05	201,93	19,75	11,10	3,02	5,43	0,27	1,11		
			Tarhonya köret	1 528,04	365,56	10,40	7,33	1,11	64,00	0,88	0,76		
			Összesen:	2 654,07	634,95	31,97	19,54	4,26	81,74	1,20	1,99		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 07. szerda (00614)	Felsősgombamentes Komló	E	Zöldséges reszeltészta leves	349,39	83,59	2,58	1,91	0,24	13,79	0,14	1,29		
			Mustáros kakukkfűves sertéskaraj	919,94	220,08	19,90	13,19	3,25	5,17	0,32	0,92		
			Petrezselymes burgonya	1 012,50	242,22	6,33	1,25	0,15	50,18	0,00	0,42		
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Őszibarack	129,54	30,99	0,64	0,80	0,00	4,80	0,00	0,01		
			Összesen:	3 015,31	721,36	34,83	18,43	3,94	99,96	2,13	3,89		
2022. 09. 08. csütörtök (00614)	Felsősgombamentes Komló	E	Kertészleves	312,80	74,68	3,34	1,50	0,22	11,63	0,62	0,92		
			Csirkekockák négysajtos mártásban	1 366,38	326,88	29,23	18,41	6,49	11,26	0,72	1,21		
			Mexikói rizs	1 572,79	376,27	8,12	7,80	0,90	67,68	0,59	0,78		
			Összesen:	3 251,97	777,83	40,69	27,71	7,61	90,57	1,93	2,91		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 09. péntek (00614) Felső s gombamentes Komló	E	Sertésraguleves	757,18	181,14	14,62	7,57	1,88	13,26	0,11	0,97	    	
		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:	4 002,58	957,55	34,37	27,36	4,91	142,21	25,09	1,97		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM