



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.09.12. - 2022.09.18.

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. 12. hétfő (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Csontleves	259,41	62,06	2,48	1,16	0,02	10,22	0,55	1,34		
	Főtt tojás	343,00	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,20	0,18		
	Spenót, Főtt burgonya	1 260,48	301,55	11,60	6,77	1,21	47,57	0,02	0,73		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
	Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01		
	Vaníliás ízű krémpuding	512,50	122,02	2,40	3,00	2,10	21,00	0,00	0,20		
	Összesen:	3 294,18	787,50	28,56	17,44	5,19	121,16	0,95	3,00		
2022. 09. 13. kedd (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Flekken szelet	776,85	185,85	17,37	11,20	2,84	3,68	0,14	0,81		
	Meggyleves	537,28	128,54	2,96	1,05	0,38	25,85	11,99	0,37		
	Sárgarépás rizs	1 163,14	278,26	5,17	6,74	0,78	48,84	0,27	0,49		
	Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,08	0,00	4,94	3,50	0,12		
	Málnás-csokis müzliszelet	451,44	108,00	1,20	3,50	2,40	18,00	8,30	0,08		
	Összesen:	3 027,87	724,37	27,50	22,57	6,40	101,31	24,20	1,87		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 14. szerda (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Karalábéleves	451,84	107,96	3,48	4,24	1,81	13,65	1,36	0,78		
	Szezámos rántott hal	2 058,41	492,44	21,39	35,41	4,86	20,51	0,32	0,78		
	Burgonyapüré	590,22	141,20	3,88	1,04	0,60	28,08	2,32	1,72		
	Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,13	0,01	9,23	5,00	0,24		
	Nektarin	231,08	55,28	0,94	0,46	0,05	11,78	0,00	0,00		
	Összesen:	3 511,72	839,98	30,75	41,28	7,33	83,25	9,00	3,52		
2022. 09. 15. csütörtök (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Lebbencsleves	519,99	124,40	3,02	4,44	1,10	17,69	0,58	1,01		
	Aprópecsenye	714,04	170,82	17,15	10,22	2,73	2,36	0,20	0,76		
	Finomfőzelék	672,23	160,82	6,44	5,74	0,85	20,53	1,93	0,98		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	2,25	1,50	16,62	15,25	0,00		
	Összesen:	3 157,47	755,37	35,36	24,15	6,48	99,40	18,11	3,21		



