



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.09.19. - 2022.09.25.

| | 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. 19. hétfő (00585) | Alsós rost-és kalóriadús Komló | E Zöldségleves snidlinges galuskával | 265,57 | 63,53 | 2,01 | 1,98 | 0,28 | 9,25 | 0,11 | 0,69 | | |
| | | Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya | 1 787,81 | 427,71 | 14,78 | 16,42 | 4,81 | 54,78 | 16,79 | 1,64 | | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 555,94 | 133,00 | 4,90 | 1,20 | 0,30 | 24,10 | 0,15 | 0,45 | | |
| | | Alma | 145,41 | 34,79 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | Sajtos kocka pogácsa | 896,61 | 214,50 | 4,60 | 11,50 | 5,90 | 22,70 | 0,10 | 1,60 | | |
| | | Összesen: | 3 651,34 | 873,53 | 26,69 | 31,50 | 11,29 | 117,83 | 17,15 | 4,39 | | |
| 2022. 09. 20. kedd (00585) | Alsós rost-és kalóriadús Komló | E Zöldborsóleves | 415,99 | 99,38 | 4,45 | 1,91 | 0,24 | 15,70 | 0,15 | 0,76 | | |
| | | Tejszínes baconos csirkés penne | 2 046,86 | 489,68 | 30,63 | 16,56 | 7,35 | 54,71 | 0,11 | 1,30 | | |
| | | Pöttyös Rudi natúr | 431,38 | 103,20 | 2,85 | 5,64 | 4,59 | 11,79 | 11,46 | 0,33 | | |
| | | Szőlő | 337,04 | 80,63 | 0,60 | 0,30 | 0,00 | 18,10 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | Összesen: | 3 231,27 | 772,89 | 38,53 | 24,41 | 12,18 | 100,30 | 11,72 | 2,40 | | |



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

| 2022. 09. 21. szerda (00585) | | Alsós rost-és kalóriadús Komló | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|--|--|
| E | Tojásleves | 238,28 | 57,00 | 2,18 | 3,87 | 0,64 | 3,31 | 0,00 | 0,34 | | |
| | Babfőzelék | 1 117,29 | 267,30 | 12,91 | 7,70 | 2,17 | 36,31 | 0,64 | 0,82 | | |
| | Sertéspörkölt | 806,92 | 193,04 | 17,31 | 12,12 | 2,94 | 3,40 | 0,14 | 0,63 | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 555,94 | 133,00 | 4,90 | 1,20 | 0,30 | 24,10 | 0,15 | 0,45 | | |
| | Nektarin | 231,08 | 55,28 | 0,94 | 0,46 | 0,05 | 11,78 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Összesen: | 2 949,51 | 705,62 | 38,24 | 25,35 | 6,10 | 78,90 | 0,93 | 2,24 | | |
| 2022. 09. 22. csütörtök (00585) | | Alsós rost-és kalóriadús Komló | | | | | | | | | |
| E | Rostos almalé (100%-os) | 463,74 | 110,94 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| | Sertésborda parasztosan | 2 053,42 | 491,25 | 24,01 | 19,98 | 4,81 | 52,39 | 0,17 | 0,63 | | |
| | Csemege uborka | 42,00 | 10,05 | 0,42 | 0,07 | 0,00 | 1,68 | 1,33 | 0,70 | | |
| | Szőlő | 337,04 | 80,63 | 0,60 | 0,30 | 0,00 | 18,10 | 0,00 | 0,01 | | |
| | Kinder tejszelet | 493,24 | 118,00 | 2,20 | 7,80 | 4,60 | 9,50 | 8,30 | 0,17 | | |
| | Összesen: | 3 389,44 | 810,87 | 27,37 | 28,15 | 9,41 | 109,67 | 9,80 | 1,52 | | |



