



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.09.26. - 2022.10.02.

	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. 26. hétfő	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Burgonyaleves	473,43	113,26	3,16	2,31	0,28	19,55	0,68	0,96		
			Vagdalt	1 149,03	274,89	11,25	19,67	5,25	12,62	0,18	0,80		
			Tökfőzelék	800,47	191,50	4,46	9,49	2,42	21,73	0,64	0,77		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 200,22	765,60	24,17	32,97	8,25	90,00	1,65	2,99		
2022. 09. 27. kedd	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Daragaluskaleves	408,67	97,77	2,20	4,19	0,50	12,57	0,06	0,50		
			Halfilé bakonyi módra	817,10	195,48	15,15	11,90	3,63	5,96	0,78	0,95		
			Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,62		
			Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
			Málnás-csokis müzliszelet	451,44	108,00	1,20	3,50	2,40	18,00	8,30	0,08		
			Összesen:	3 191,37	763,49	27,75	25,46	7,22	107,74	9,14	2,16		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 28. szerda (00585)	Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Fokhagymakrém leves	439,82	105,22	3,34	4,81	1,73	12,02	1,13	0,94		
			Párolt sertésszelet	731,93	175,10	17,16	10,70	2,79	2,35	0,09	0,61		
			Serpenyős burgonya	1 013,79	242,53	5,81	3,75	0,42	45,25	0,18	0,60		
			Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,08	0,00	4,94	3,50	0,12		
			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		
			Szilvás muffin	828,12	198,11	3,15	8,09	2,19	27,90	12,85	0,49		
			Összesen:	3 899,84	932,96	36,10	29,09	7,48	128,34	17,90	3,21		
2022. 09. 29. csütörtök (00585)	Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Paradicsom leves	616,87	147,58	2,58	3,26	0,40	27,15	17,05	0,78		
			Majorannás csirkecomb	494,99	118,42	16,74	5,35	1,19	0,63	0,08	0,78		
			Kukoricás rizs	1 249,79	298,99	6,47	7,46	0,89	51,11	0,49	0,86		
			Káposzta saláta	155,77	37,26	1,15	0,16	0,02	7,57	3,50	0,22		
			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:	3 212,69	768,58	30,79	18,78	4,00	121,18	36,37	2,65		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 30. péntek (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Májgaluska leves	632,43	151,30	12,07	4,06	0,92	16,19	0,25	0,81	     	
		Mákos metélt	2 072,68	495,86	14,60	14,66	2,96	75,79	19,98	1,62	 	
		Alma	232,66	55,66	0,64	0,64	0,00	11,20	0,00	0,02		
		Összesen:	2 937,77	702,82	27,31	19,36	3,88	103,18	20,23	2,45		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM