



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.10.31. - 2022.11.06.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 11. 02. szerda (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Tarhonyaleves	305,59	73,11	2,04	1,79	0,18	11,78	0,68	0,78		
	Dinó figurák	634,27	151,74	5,70	7,77	1,58	13,82	0,43	0,77		
	Zöldborsófőzelék	912,14	218,22	11,59	5,82	0,81	29,33	1,50	0,27		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
	Banán	526,53	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,07		
	Összesen:	3 045,66	728,63	26,77	16,94	2,93	112,89	2,79	2,43		
2022. 11. 03. csütörtök (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Zöldséges karalábéleves	328,92	78,55	2,60	1,82	0,25	12,62	0,72	0,77		
	Milánói makaróni	2 388,39	571,38	26,14	25,37	8,67	58,93	3,90	1,20		
	Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	Dörmi tejes piskóta szelet	489,06	117,00	1,80	4,60	0,70	17,00	8,80	0,25		
	Összesen:	3 427,72	819,88	30,94	32,09	9,62	100,55	13,42	2,23		

