



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	(00530) Alsós Komló	T	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
			Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,16		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
		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		
		U	Csokoládés müzliszelet	330,96	79,18	1,20	2,80	0,00	12,20	4,20	0,00		
			Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
			Összesen:	4 572,08	1 093,80	40,51	30,21	8,43	160,98	20,70	3,29		
2022. 11. 03. csütörtök	(00530) Alsós Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Kenőmájas	321,90	76,64	3,00	6,69	3,24	0,51	0,00	0,45		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		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		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 03.	(00530) Alsós Komló	U	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	2,25	1,50	16,62	15,25	0,00		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
			Összesen:	5 008,72	1 197,74	52,00	41,68	15,86	152,99	21,10	3,63		
2022. 11. 04. péntek	(00530) Alsós Komló	T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Főtt bécsi rudacska	458,13	109,60	5,20	10,00	3,08	0,00	0,00	0,84		
			Ketchup	67,09	16,05	0,18	0,06	0,01	3,60	3,15	0,27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Lencsegulyás	942,55	225,49	16,69	6,76	1,52	24,13	0,12	0,97		
			Tejberizs kakaós szórattal	1 770,32	423,38	10,65	4,40	2,22	84,24	35,91	0,58		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Sajtkrém	224,47	53,70	2,49	4,20	2,73	1,47	1,44	0,21		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	5 008,48	1 198,07	46,74	27,71	9,86	185,94	49,87	3,94		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM