



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.07. - 2022.11.13.

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. 07. hétfő (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Brokkolikrémleves	376,86	90,16	4,39	2,63	0,50	12,08	0,54	0,54		
	Halpaprikás	694,63	166,18	13,38	10,02	2,93	4,68	0,78	0,39		
	Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,62		
	Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	Kinder tejszelet	493,24	118,00	2,20	7,80	4,60	9,50	8,30	0,17		
	Összesen:		2 963,20	708,90	28,97	26,32	8,72	91,37	9,62	1,73	
2022. 11. 08. kedd (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Tojásleves	238,28	57,00	2,18	3,87	0,64	3,31	0,00	0,34		
	Lenmagos húspogácsa	1 441,21	344,79	15,95	25,82	5,98	11,69	0,16	0,91		
	Burgonyafőzelék	1 008,15	241,18	5,26	8,03	2,52	36,15	0,80	0,44		
	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		
	Összesen:		3 388,99	810,76	28,69	39,32	9,44	82,25	1,11	2,15	



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 09. szerda (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Zöldséges zellerleves	307,94	73,54	2,38	1,56	0,21	12,00	0,61	0,97		
	Budapest sertésragu	875,23	209,39	17,84	11,94	3,13	7,32	0,14	0,88		
	Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	0,27		
	Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
	Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
	Összesen:	3 221,60	770,59	29,37	26,16	8,71	103,96	12,64	2,46		
2022. 11. 10. csütörtök (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Zöldbableves	491,94	117,55	3,98	4,91	2,18	14,02	1,52	0,71		
	Hagymás sertésborda	797,59	190,81	17,51	11,21	2,84	4,73	0,00	0,96		
	Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,89	0,11	42,15	0,00	0,42		
	Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	2,25	1,50	16,62	15,25	0,00		
	Összesen:	3 039,22	726,95	31,85	19,43	6,63	107,46	21,11	2,68		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 11. péntek (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Húsgombóclevés	822,29	196,72	10,31	12,01	3,73	11,50	0,09	0,93		
		Káposztás kocka	1 809,20	432,82	13,35	10,18	1,40	71,19	17,48	1,50		
		Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
		Összesen:	2 922,32	699,12	24,46	22,99	5,13	96,69	17,57	2,45		

.....
 Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!