



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.07. - 2022.11.13.

	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. 11. 07. hétfő	(00614) Felsőszomszéd Komló	E	Brokkolikrémleves	447,86	107,14	5,00	3,67	0,65	13,36	0,54	0,55		
			Halpaprikás	822,67	196,81	15,16	12,16	3,55	5,61	0,98	0,53		
			Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	6,63	0,82	60,70	0,00	0,82		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
			Összesen:	2 802,91	670,54	30,31	22,70	5,02	89,27	1,52	1,90		
2022. 11. 08. kedd	(00614) Felsőszomszéd Komló	E	Tojásleves	312,20	74,69	2,80	4,62	0,75	5,39	0,00	0,35		
			Lenmagos húspogácsa	1 643,57	393,20	18,66	28,99	6,95	13,86	0,19	1,16		
			Burgonyafőzelék	1 203,85	288,00	6,27	9,64	3,02	43,09	0,96	0,44		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Összesen:	3 715,56	888,89	32,63	44,45	11,02	86,44	1,30	2,40		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 09. szerda (00614)	Felsősgombabentes Komló	E	Budapest sertésragu (gomba nélkül)	1 085,54	259,70	21,95	14,60	3,85	9,71	0,18	0,95		
			Zöldséges zellerleves	372,67	89,00	2,88	1,93	0,25	14,43	0,73	1,01		
			Párolt rizs	1 452,61	347,52	6,53	7,68	0,89	62,62	0,54	0,28		
			Összesen:	2 910,82	696,22	31,36	24,21	4,99	86,76	1,45	2,24		
2022. 11. 10. csütörtök (00614)	Felsősgombabentes Komló	E	Zöldbableves	577,47	138,00	4,73	5,60	2,59	16,77	1,85	0,93		
			Hagymás sertésborda	917,98	219,61	19,76	12,96	3,23	5,70	0,00	1,18		
			Petrezselymes burgonya	1 012,50	242,22	6,33	1,25	0,15	50,18	0,00	0,42		
			Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
			Összesen:	2 631,68	629,43	31,38	19,89	5,97	79,21	6,81	3,13		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 11. péntek (00614) Felső s gombamentes Komló	E	Húsgombóclevés	1 046,15	250,28	12,80	15,42	4,71	14,62	0,11	1,16		
		Káposztás kocka	2 092,72	500,65	15,38	10,72	1,50	84,78	22,98	1,78		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	3 255,20	778,76	28,50	26,46	6,21	105,00	23,09	2,95		

.....
Üzletvezet Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!