



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.14. - 2022.11.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 11. 14. hétfő (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Daragaluskaleves	408,67	97,77	2,20	4,19	0,50	12,57	0,06	0,50		
	Aprópecsenye	714,04	170,82	17,15	10,22	2,73	2,36	0,20	0,76		
	Finomfőzelék	672,23	160,82	6,44	5,74	0,85	20,53	1,93	0,98		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
	Dörmi tejes piskóta szelet	489,06	117,00	1,80	4,60	0,70	17,00	8,80	0,25		
	Összesen:	3 035,92	726,30	33,19	26,25	5,08	86,36	11,14	2,94		
2022. 11. 15. kedd (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Zöldborsóleves	415,99	99,38	4,45	1,91	0,24	15,70	0,15	0,76		
	Fűszeres csirkecombfilé	576,01	137,80	15,64	7,78	1,33	0,08	0,00	0,58		
	Tzatziki	429,03	102,64	4,76	5,85	3,65	7,34	1,28	0,45		
	Hagymás törtburgonya	1 017,21	243,35	5,42	5,08	0,58	42,91	0,00	0,23		
	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
	Gyümölcsös müzliszelet	330,08	78,97	1,00	1,92	0,80	14,00	7,24	0,08		
	Összesen:	3 207,09	767,11	32,57	22,64	6,60	104,23	8,67	2,16		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 16. szerda (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Csontleves	259,41	62,06	2,48	1,16	0,02	10,22	0,55	1,34		
	Sertéspörkölt	806,92	193,04	17,31	12,12	2,94	3,40	0,14	0,63		
	Babfőzelék	1 117,29	267,30	12,91	7,70	2,17	36,31	0,64	0,82		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
	Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
	Összesen:	3 327,72	796,11	41,01	28,06	10,02	93,66	12,94	3,57		
2022. 11. 17. csütörtök (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Paradicsom leves	616,87	147,58	2,58	3,26	0,40	27,15	17,05	0,29		
	Tavaszi rizseshús	1 742,78	416,93	19,83	10,76	2,41	59,62	0,00	1,46		
	Vegyes vágott savanyúság	58,21	13,93	0,77	0,14	0,07	2,38	0,00	0,42		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Gyümölcs joghurt	570,57	136,50	5,25	4,05	2,70	18,15	17,25	0,24		
	Összesen:	3 133,84	749,73	28,83	18,61	5,58	114,30	34,30	2,42		

