



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.21. - 2022.11.27.

	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. 21. hétfő	(00535) Felső Komló	E	Köménymaglevés	350,70	83,90	1,48	4,35	1,16	8,83	0,14	0,10		
			Sült csirkecombfilé	562,64	134,60	17,71	5,85	1,18	1,33	0,40	1,00		
			Kelkáposztafőzelék	812,69	194,42	7,09	5,29	0,58	29,06	0,00	0,90		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	2 509,49	600,35	32,48	17,25	3,28	73,74	0,72	2,55		
2022. 11. 22. kedd	(00535) Felső Komló	E	Rostos almálé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Párizsi csirkemell	1 222,12	292,37	28,04	10,58	1,54	20,90	0,00	1,12		
			Burgonyapüré	737,77	176,50	4,85	1,30	0,75	35,10	2,90	2,15		
			Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
			Összesen:	2 547,36	609,41	33,59	11,96	2,29	90,56	7,86	3,88		
2022. 11. 23. szerda	(00535) Felső Komló	E	Joghurtos fejtett bableves	703,66	168,34	6,88	4,61	0,76	24,36	0,15	0,96		
			Mustáros halragu	754,60	180,53	15,22	10,62	3,36	4,94	1,07	1,04		
			Mexikói rizs	1 572,79	376,27	8,12	7,80	0,90	67,68	0,59	0,78		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Összesen:	3 382,07	809,12	31,26	23,11	5,02	116,34	1,81	2,82		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 24. csütörtök (00535) Felső Komló	E	Burgonyaleves	657,70	157,34	4,15	5,35	2,23	22,74	1,66	1,17		
		Lecsós csirkemáj	755,29	180,69	18,87	8,07	1,83	7,86	0,27	1,07		
		Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	6,63	0,82	60,70	0,00	0,82		
		Összesen:	2 768,29	662,26	32,85	20,05	4,88	91,30	1,93	3,06		
2022. 11. 25. péntek (00535) Felső Komló	E	Sertésraguleves	757,18	181,14	14,62	7,57	1,88	13,26	0,11	0,97		
		Diós metélt	2 580,13	617,26	16,65	22,54	4,60	86,22	24,98	1,29		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	3 453,64	826,23	31,59	30,43	6,48	105,08	25,09	2,27		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM