



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.21. - 2022.11.27.

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. 21. hétfő (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Köménymaglevés	294,68	70,50	1,24	3,66	0,99	7,41	0,12	0,10		
	Sült csirkecombfilé	493,11	117,97	15,73	5,07	1,03	1,08	0,33	0,78		
	Kelkáposztafőzelék	687,11	164,38	6,18	4,27	0,47	24,85	0,00	0,69		
	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		
	Krémtúrós vaníliás	673,40	161,10	7,74	4,50	3,00	22,50	18,90	0,15		
	Összesen:	2 931,76	701,38	37,09	19,26	5,85	90,36	19,53	2,27		
2022. 11. 22. kedd (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Rostos almalé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
	Párizsi csirkemell	1 060,40	253,68	23,44	10,19	1,44	16,74	0,00	0,98		
	Burgonyapüré	590,22	141,20	3,88	1,04	0,60	28,08	2,32	1,72		
	Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
	Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	Vaníliás ízű krémpuding	512,50	122,02	2,40	3,00	2,10	21,00	0,00	0,20		
	Összesen:	2 956,47	706,69	30,75	14,60	4,14	111,56	6,66	3,45		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 23. szerda (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Joghurtos fejtett bableves	566,56	135,54	5,64	3,51	0,59	19,96	0,12	0,73		
	Mustáros halragu	642,21	153,64	13,41	8,89	2,79	4,04	0,87	0,42		
	Mexikói rizs	1 360,48	325,47	6,90	6,81	0,78	58,56	0,49	0,67		
	Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
	Duplakakaós tekercs	985,44	235,75	2,82	11,91	5,81	28,75	13,52	0,35		
	Összesen:	3 905,71	934,38	29,81	31,20	9,97	130,67	15,00	2,21		
2022. 11. 24. csütörtök (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Burgonyaleves	549,18	131,38	3,51	4,21	1,78	19,50	1,32	0,93		
	Lecsós csirkemáj	626,31	149,84	16,67	6,29	1,53	6,40	0,22	0,83		
	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		
	Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
	Összesen:	3 005,34	718,98	32,03	22,01	8,59	102,80	13,00	2,72		

