



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.28. - 2022.12.04.

	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. 28. hétfő	(00535) Felső Komló	E	Zöldségleves	322,10	76,92	2,19	2,25	0,31	11,59	0,88	1,20		
			Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	2 132,99	510,29	17,50	19,87	5,79	64,83	20,36	1,68		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
			Összesen:	3 188,11	762,57	24,91	23,56	6,40	110,12	21,39	3,33		
2022. 11. 29. kedd	(00535) Felső Komló	E	Gyümölcsleves	689,44	164,94	3,58	0,99	0,42	34,39	16,98	0,47		
			Debreceni tokány	1 114,14	266,54	22,84	17,32	5,72	4,56	0,28	0,76		
			Tészta köret	1 492,95	357,17	10,40	6,40	1,01	64,00	0,88	0,56		
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
			Összesen:	3 344,53	800,13	37,30	24,79	7,15	104,87	19,66	2,59		
2022. 11. 30. szerda	(00535) Felső Komló	E	Zöldséges reszelttészta leves	349,39	83,59	2,58	1,91	0,24	13,79	0,14	1,29		
			Sertéssült	982,56	235,06	21,89	13,76	3,52	5,62	0,11	1,10		
			Zöldbabfőzelék	1 016,03	243,07	8,79	10,30	3,14	28,25	0,96	0,26		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Összesen:	3 015,11	721,32	39,14	27,41	7,26	76,58	1,39	3,19		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 01. csütörtök	(00535) Felső Komló	E	Zöldséges karalábéleves	404,59	96,64	3,17	2,36	0,32	15,27	0,89	1,01		
			Sztroganoff csirkemell	1 104,02	264,12	27,29	14,51	5,15	5,68	0,42	0,70		
			Párolt rizs	1 452,61	347,52	6,53	7,68	0,89	62,62	0,54	0,28		
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
			Összesen:	3 118,00	745,79	37,55	24,79	6,36	91,41	1,85	1,99		
2022. 12. 02. péntek	(00535) Felső Komló	E	Felesborsógulyás	1 137,94	272,23	19,21	8,53	2,01	29,24	0,15	1,01		
			Túrógombóc	2 706,41	647,47	21,39	7,24	0,57	120,70	21,29	0,48		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	3 960,68	947,53	40,92	16,09	2,58	155,54	21,44	1,50		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM