



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.28. - 2022.12.04.

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. 28. hétfő (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Zöldségleves	268,24	64,06	1,87	1,73	0,24	9,93	0,71	1,16		
	Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	1 787,81	427,71	14,78	16,42	4,81	54,78	16,79	1,64		
	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		
	Gyümölcsös müzliszelet	330,08	78,97	1,00	1,92	0,80	14,00	7,24	0,08		
	Összesen:	3 119,15	746,10	22,87	21,51	6,15	112,41	24,89	3,33		
2022. 11. 29. kedd (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Gyümölcsleves	591,29	141,46	3,08	0,85	0,38	29,46	14,99	0,37		
	Debreceni tokány	983,68	235,33	20,51	15,30	5,10	3,66	0,23	0,71		
	Tészta köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,54		
	Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:	3 090,64	739,40	33,51	22,80	6,43	97,80	17,32	2,33		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 30. szerda (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Zöldséges reszeltészta leves	305,40	73,06	2,27	1,55	0,19	12,31	0,11	1,28		
	Sertéssült	794,91	190,17	17,52	11,19	2,84	4,58	0,09	1,05		
	Zöldbabfőzelék	833,81	199,48	6,37	9,96	3,10	20,69	0,96	0,25		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	Szilvás muffin	828,12	198,11	3,15	8,09	2,19	27,90	12,85	0,49		
	Összesen:	3 539,53	846,77	34,61	32,29	8,62	101,58	14,16	3,53		
2022. 12. 01. csütörtök (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Zöldséges karalábéleves	328,92	78,55	2,60	1,82	0,25	12,62	0,72	0,77		
	Sztroganoff csirkemell	954,58	228,37	22,01	13,36	4,59	4,66	0,34	0,62		
	Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	0,27		
	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:	3 141,67	751,46	33,72	27,78	10,21	91,66	12,95	1,99		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 02. péntek (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Felesborsógulyás	920,59	220,24	15,61	6,66	1,59	24,13	0,12	0,77		
		Túrógombóc	2 396,15	573,24	19,53	6,09	0,46	106,92	16,16	0,36		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		Összesen:	4 018,09	961,27	40,44	14,35	2,35	162,15	16,43	1,59		

.....
 Üzletvezet

.....
 Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!