



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.12.05. - 2022.12.11.

	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. 12. 05. hétfő	(00535) Felső Komló	E	Tojásleves	312,20	74,69	2,80	4,62	0,75	5,39	0,00	0,35	 	
			Párolt sertésszelet	825,84	197,57	19,36	11,99	3,13	2,84	0,14	0,83	 	
			Zöldborsófőzelék	1 067,05	255,28	13,42	6,93	0,96	34,17	1,70	0,28	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Összesen:	3 112,05	744,52	41,52	24,82	5,14	85,86	1,99	1,95		
2022. 12. 06. kedd	(00535) Felső Komló	E	Meggyleves	667,93	159,79	3,72	1,30	0,47	32,16	14,99	0,48	 	
			Sajtos csirkemell	1 288,79	308,32	35,20	14,87	8,23	8,30	1,14	1,65		
			Párolt rizs	1 452,61	347,52	6,53	7,68	0,89	62,62	0,54	0,28	     	
			Összesen:	3 409,33	815,63	45,45	23,85	9,59	103,08	16,67	2,41		
2022. 12. 07. szerda	(00535) Felső Komló	E	Daragaluskaleves	534,70	127,92	2,68	6,14	0,73	15,16	0,08	0,53	     	
			Szezámós rántott hal	2 183,77	522,43	23,69	36,27	5,07	23,61	0,36	0,93	     	
			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:	3 579,97	856,45	31,78	43,79	6,55	80,43	8,30	4,21		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 08. csütörtök (00535) Felső Komló	E	Zellerkrémleves	475,63	113,79	3,74	3,75	0,65	15,67	0,65	1,07		
		Bolognai spagetti	2 761,22	660,58	30,64	31,17	11,21	63,49	4,63	1,51		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	3 353,18	802,20	34,70	35,24	11,86	84,76	5,28	2,59		
2022. 12. 09. péntek (00535) Felső Komló	E	Májgaluska leves	788,27	188,58	14,86	5,48	1,19	19,44	0,33	1,24		
		Császármorzsa	2 626,80	628,42	16,79	22,26	5,48	89,03	2,16	1,15		
		Sárgabarack dzsem	124,56	29,80	0,09	0,00	0,00	7,32	6,58	0,00		
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		Összesen:	3 707,46	886,95	31,74	27,74	6,67	125,78	19,06	2,39		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!