



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.12.05. - 2022.12.11.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 12. 05. hétfő (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Tojásleves	238,28	57,00	2,18	3,87	0,64	3,31	0,00	0,34		
	Párolt sertésszelet	731,93	175,10	17,16	10,70	2,79	2,35	0,09	0,61		
	Zöldborsófőzelék	912,14	218,22	11,59	5,82	0,81	29,33	1,50	0,27		
	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		
	Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
	Összesen:	3 220,69	770,50	39,72	27,31	9,13	90,24	13,20	2,04		
2022. 12. 06. kedd (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Meggyleves	537,28	128,54	2,96	1,05	0,38	25,85	11,99	0,37		
	Sajtos csirkemell	972,26	232,60	27,05	10,85	5,88	6,57	0,88	1,20		
	Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	0,27		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Dörmi tejes piskóta szelet	489,06	117,00	1,80	4,60	0,70	17,00	8,80	0,25		
	Összesen:	3 414,02	816,76	37,91	23,62	7,74	111,17	22,10	2,10		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 07. szerda (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Daragaluskaleves	408,67	97,77	2,20	4,19	0,50	12,57	0,06	0,50		
	Szezámos rántott hal	2 058,41	492,44	21,39	35,41	4,86	20,51	0,32	0,78		
	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		
	Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
	Összesen:	3 322,34	794,82	28,52	40,95	5,96	74,74	7,04	3,53		
2022. 12. 08. csütörtök (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Zellerkrémleves	398,16	95,26	3,29	2,70	0,50	13,94	0,54	0,83		
	Bolognai spagetti	2 370,22	567,04	25,39	25,30	8,64	58,64	4,00	1,28		
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	2,25	1,50	16,62	15,25	0,00		
	Összesen:	3 242,94	775,83	32,25	30,57	10,64	94,80	19,79	2,12		

