



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.12.12. - 2022.12.18.

	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. 12. hétfő	(00535) Felső Komló	E	Köménymaglevés	350,70	83,90	1,48	4,35	1,16	8,83	0,14	0,10		
			Csirkepörkölt	795,52	190,32	19,15	10,28	1,69	3,73	0,18	1,00		
			Fehérbabfőzelék	1 478,36	353,67	17,72	9,46	2,70	49,04	0,80	1,02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Összesen:	3 180,52	760,89	43,25	25,29	5,85	85,70	1,27	2,57		
2022. 12. 13. kedd	(00535) Felső Komló	E	Karfiollevés	538,73	128,88	4,25	6,42	2,35	13,39	1,07	0,30		
			Zöldséges sertésragu	948,93	227,02	19,05	13,15	3,06	7,75	0,00	1,01		
			Párolt rizs	1 452,61	347,52	6,53	7,68	0,89	62,62	0,54	0,28		
			Összesen:	2 940,27	703,42	29,83	27,25	6,30	83,76	1,61	1,59		
2022. 12. 14. szerda	(00535) Felső Komló	E	Csontleves	308,04	73,70	3,01	1,52	0,03	11,80	0,66	1,37		
			Znaimi sertésborda	1 120,25	268,00	20,57	18,13	6,01	5,35	1,29	1,24		
			Petrezselymes burgonya	1 012,50	242,22	6,33	1,25	0,15	50,18	0,00	0,42		
			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:	3 173,81	759,28	35,13	22,34	6,49	101,03	2,10	3,48		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 15. csütörtök (00535) Felső Komló	E	Rostos almalé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		Tarhonyás hús	2 439,78	583,68	33,04	19,63	4,57	67,90	1,06	0,67		
		Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
		Összesen:	2 951,52	706,10	33,66	19,71	4,57	97,82	2,58	1,48		
2022. 12. 16. péntek (00535) Felső Komló	E	Alföldi betyárgulyás	1 098,34	262,76	15,17	12,61	4,37	21,59	0,80	1,24		
		Túrós batyú	2 424,40	580,00	13,80	25,60	13,20	73,00	17,20	0,96		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	3 639,07	870,59	29,29	38,53	17,57	100,19	18,00	2,21		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!