



# 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 (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Köménymaglevés	294,68	70,50	1,24	3,66	0,99	7,41	0,12	0,10		
	Csirkepörkölt	672,30	160,84	16,11	8,76	1,43	3,08	0,14	0,85		
	Fehérbabfőzelék	1 248,75	298,75	15,10	7,80	2,19	41,72	0,64	0,82		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
	Műzliszelet, gyümölcsös	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
	Összesen:	3 249,33	777,37	39,11	24,46	4,91	95,75	5,05	2,22		
2022. 12. 13. kedd (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Karfiollevés	429,44	102,74	3,57	4,80	1,84	11,21	0,91	0,29		
	Zöldséges sertésragu	770,54	184,34	14,25	11,48	2,48	5,71	0,00	0,76		
	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		
	Kinder tejszelet	493,24	118,00	2,20	7,80	4,60	9,50	8,30	0,17		
		Összesen:	3 108,64	743,70	26,12	31,20	9,70	88,17	9,64	1,50	



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 14. szerda (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Csontleves	259,41	62,06	2,48	1,16	0,02	10,22	0,55	1,34		
	Znaimi sertésborda	953,63	228,14	18,10	15,40	5,09	4,03	1,04	0,97		
	Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,89	0,11	42,15	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		
	Dörmi tejes piskóta szelet	489,06	117,00	1,80	4,60	0,70	17,00	8,80	0,25		
	Összesen:	3 279,55	784,58	32,92	23,49	6,22	107,10	10,54	3,43		
2022. 12. 15. csütörtök (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Rostos almalé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
	Tarhonyás hús	2 128,42	509,19	27,43	17,77	3,93	59,17	0,91	0,69		
	Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
	Vaníliás ízű krémpuding	512,50	122,02	2,40	3,00	2,10	21,00	0,00	0,20		
	Összesen:	3 146,66	752,20	30,39	20,84	6,03	109,85	2,24	1,60		



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 16. péntek (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Alföldi betyárgulyás	884,88	211,69	12,25	9,95	3,49	17,84	0,64	0,99		
		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:	3 425,61	819,52	26,37	35,87	16,69	96,44	17,84	1,96		

.....  
Üzletvezet

.....  
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!