# ISKOLA ÉTTEREM

## Tételes étlap 2022.12.12. - 2022.12.18.

| | Diéta | | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2022. 12. 12. hétfő** | (00537) Felsős tejmentes Komló | **E** | Köménymagleves | 721,14 | 171,95 | 1,62 | 3,13 | 0,32 | 33,92 | 0,00 | 0,98 | | |
| | | | Fehérbabfőzelék | 1 340,86 | 320,78 | 17,06 | 6,46 | 0,75 | 48,23 | 0,00 | 1,20 | | |
| | | | Csirkepörkölt | 795,52 | 190,32 | 19,15 | 10,28 | 1,69 | 3,73 | 0,18 | 1,00 | | |
| | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 555,94 | 133,00 | 4,90 | 1,20 | 0,30 | 24,10 | 0,15 | 0,45 | | |
| | | | Összesen: | 3 413,46 | 816,05 | 42,73 | 21,07 | 3,06 | 109,98 | 0,33 | 3,63 | | |
| **2022. 12. 13. kedd** | (00537) Felsős tejmentes Komló | **E** | Zöldséges karfiolleves | 357,92 | 85,63 | 3,08 | 2,40 | 0,29 | 12,77 | 0,00 | 0,77 | | |
| | | | Zöldséges sertésragu | 948,93 | 227,02 | 19,05 | 13,15 | 3,06 | 7,75 | 0,00 | 1,01 | | |
| | | | Párolt rizs | 1 438,86 | 344,23 | 6,40 | 7,67 | 0,89 | 62,00 | 0,00 | 1,00 | | |
| | | | Geszti Eszti | 383,72 | 91,80 | 1,02 | 3,15 | 2,85 | 14,31 | 8,52 | 0,03 | | |
| | | | Összesen: | 3 129,43 | 748,68 | 29,55 | 26,37 | 7,09 | 96,83 | 8,52 | 2,81 | | |
| **2022. 12. 14. szerda** | (00537) Felsős tejmentes Komló | **E** | Csontleves | 290,94 | 69,60 | 2,84 | 1,49 | 0,02 | 11,04 | 0,00 | 1,58 | | |
| | | | Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya | 2 126,12 | 508,64 | 17,44 | 19,86 | 5,78 | 64,52 | 20,09 | 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 | | |
| | | | Összesen: | 3 150,08 | 753,60 | 25,50 | 22,79 | 6,10 | 109,26 | 20,24 | 3,67 | | |

# ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2022. 12. 15. csütörtök | (00537) Felsős tejmentes 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 | (00537) Felsős tejmentes Komló | E | Gulyásleves | 896,22 | 214,41 | 13,58 | 8,16 | 1,93 | 21,11 | 0,19 | 1,22 | |
| | | | Tejberizs kakaós szórattal (TEJMENTES) | 2 012,61 | 481,48 | 5,60 | 2,80 | 0,61 | 107,73 | 48,58 | 0,47 | |
| | | | Alma | 116,33 | 27,83 | 0,32 | 0,32 | 0,00 | 5,60 | 0,00 | 0,01 | |
| | | | Fehér kenyér | 238,80 | 57,13 | 1,90 | 0,20 | 0,00 | 11,50 | 0,02 | 0,30 | |
| | | | Összesen: | 3 263,96 | 780,85 | 21,40 | 11,48 | 2,54 | 145,94 | 48,79 | 2,00 | |

..... .....

Üzletvezet Konyhaf nök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!