



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.12.19. - 2022.12.25.

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. 19. hétfő (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Brokkolikrémleves	376,86	90,16	4,39	2,63	0,50	12,08	0,54	0,54		
	Tejszínes baconos csirkés penne	2 046,86	489,68	30,63	16,56	7,35	54,71	0,11	1,30		
	Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
	Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
	Összesen:	3 032,18	725,40	38,19	25,07	12,44	88,18	12,11	2,17		
2022. 12. 20. kedd (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Zöldségleves	268,24	64,06	1,87	1,73	0,24	9,93	0,71	1,16		
	Borzas csirkemell	1 119,19	267,75	23,82	10,22	1,44	19,74	0,00	0,98		
	Kukoricás rizs	1 249,79	298,99	6,47	7,46	0,89	51,11	0,49	0,86		
	Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Sajtos perec	415,25	99,34	3,55	2,65	1,33	14,93	1,90	0,25		
	Összesen:	3 306,14	790,83	36,60	22,53	3,90	108,45	7,44	3,79		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 21. szerda (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Burgonyaleves	473,43	113,26	3,16	2,31	0,28	19,55	0,68	0,96		
		Halfilé bakonyi módra	817,10	195,48	15,15	11,90	3,63	5,96	0,78	0,95		
		Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,62		
		Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	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:	3 113,49	744,86	29,27	24,62	5,30	103,46	10,26	2,78		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!