



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.12.19. - 2022.12.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 12. 19. hétfő	(00530) Alsós Komló	T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Szendvics sonka	160,51	38,40	4,50	1,80	0,75	1,08	0,63	0,81		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		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		
		U	Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	137,10	32,80	0,06	0,04	0,00	7,96	7,25	0,00		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 863,51	1 163,52	57,70	28,28	11,20	166,25	20,83	4,05		
2022. 12. 20. kedd	(00530) Alsós Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
			Vajkrém	246,40	58,95	0,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,00		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 20. kedd	(00530) Alsós 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		
		U	Sajtos perec	830,50	198,68	7,10	5,30	2,65	29,85	3,80	0,50		
			Összesen:	4 746,53	1 135,42	51,35	35,61	11,30	149,12	11,28	4,91		
2022. 12. 21. szerda	(00530) Alsós Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	240,77	57,60	3,60	4,50	1,71	0,63	0,15	0,60		
			Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60		
		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		
		U	Szeletelt szalámi	295,50	70,69	2,70	6,15	2,25	1,43	0,00	0,00		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 21	(00530 ,	U	Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	4 921,88	1 177,48	51,60	37,69	11,19	157,94	1,81	4,37		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!