



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.01.30. - 2023.02.05.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 01. 30. hétfő	(00535) Felső Komló	E	Zöldséges reszelttészta leves	349,39	83,59	2,58	1,91	0,24	13,79	0,14	1,29		
			Sertéspörkölt	922,10	220,60	19,52	13,87	3,34	4,09	0,18	0,67		
			Burgonyafőzelék	1 203,85	288,00	6,27	9,64	3,02	43,09	0,96	0,44		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Összesen:	3 031,28	725,19	33,27	26,62	6,90	85,07	1,43	2,85		
2023. 01. 31. kedd	(00535) Felső Komló	E	Lebbencsleves	630,28	150,79	3,64	5,34	1,31	21,54	0,69	1,25		
			Csirkekockák négysajtos mártásban	1 366,38	326,88	29,23	18,41	6,49	11,26	0,72	1,21		
			Mexikói rizs	1 572,79	376,27	8,12	7,80	0,90	67,68	0,59	0,78		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	3 685,78	881,77	41,31	31,87	8,70	106,08	2,00	3,25		
2023. 02. 01. szerda	(00535) Felső Komló	E	Zöldborsóleves	493,97	118,02	5,16	2,46	0,31	18,34	0,18	0,97		
			Halfilé bakonyi módra	977,47	233,85	17,36	14,42	4,39	7,53	1,02	1,22		
			Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	6,63	0,82	60,70	0,00	0,82		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Összesen:	3 177,76	760,08	33,39	23,59	5,52	105,93	1,20	3,05		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 02. 02. csütörtök	(00535) Felső Komló	E	Mustáros kakukkfűves sertéskaraj	919,94	220,08	19,90	13,19	3,25	5,17	0,32	0,92		
			Hagymás törtburgonya	1 134,00	271,29	5,94	6,05	0,69	47,07	0,00	0,23		
			Rostos almálé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02		
			Céklasaláta	123,73	29,60	0,56	0,08	0,00	6,56	4,96	0,60		
			Összesen:	2 757,34	659,65	26,58	19,32	3,94	93,80	5,28	1,77		
2023. 02. 03. péntek	(00535) Felső Komló	E	Húsgombóclevés	1 046,15	250,28	12,80	15,42	4,71	14,62	0,11	1,16		
			Mákos metélt	2 461,69	588,92	17,13	17,84	3,63	89,27	24,98	1,88		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
			Összesen:	3 684,92	881,56	30,25	33,50	8,34	113,49	25,09	3,04		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!