



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 05. 22. hétfő (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Tojásleves	238,28	57,00	2,18	3,87	0,64	3,31	0,00	0,34		
	Sztroganoff csirkemell	954,58	228,37	22,01	13,36	4,59	4,66	0,34	0,62		
	Tészta köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,54		
	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
	Összesen:		2 959,89	708,11	34,59	23,51	6,18	88,17	1,11	1,56	
2023. 05. 23. kedd (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Rostos almálé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
	Sertésborda parasztosan	2 053,42	491,25	24,01	19,98	4,81	52,39	0,17	0,63		
	Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
	Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	Kubu püré Alma-banán	225,72	54,00	0,40	0,40	0,04	11,20	10,80	0,00		
Összesen:		3 072,49	735,04	25,44	20,75	4,85	109,33	15,31	1,18		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 24. szerda (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Brokkolikrémleves	376,86	90,16	4,39	2,63	0,50	12,08	0,54	0,54		
	Halpaprikás	694,63	166,18	13,38	10,02	2,93	4,68	0,78	0,39		
	Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,62		
	Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	Gyümölcs joghurt	570,57	136,50	5,25	4,05	2,70	18,15	17,25	0,24		
	Összesen:	3 040,53	727,40	32,02	22,57	6,82	100,02	18,57	1,80		
2023. 05. 25. csütörtök (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Köménymagleves	294,68	70,50	1,24	3,66	0,99	7,41	0,12	0,10		
	Húspogácsa	803,10	192,13	12,80	10,34	2,27	11,48	0,16	0,52		
	Zöldbabfőzelék	833,81	199,48	6,37	9,96	3,10	20,69	0,96	0,25		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
	Nektarin	231,08	55,28	0,94	0,46	0,05	11,78	0,00	0,00		
	Almapüré	221,54	53,00	0,30	0,00	0,00	12,00	12,00	0,00		
	Összesen:	3 051,34	729,99	27,53	25,86	6,77	92,28	13,42	1,41		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 26. péntek (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Legényfogó leves	734,11	175,62	16,45	5,65	2,10	14,48	0,65	0,57		
		Mákos guba	1 734,40	414,93	14,12	11,79	3,70	61,78	17,48	0,76		
		Vanília sodó	551,64	131,97	4,43	2,39	1,26	23,04	11,01	0,17		
		Alma	232,66	55,66	0,64	0,64	0,00	11,20	0,00	0,02		
		Összesen:	3 252,81	778,18	35,64	20,47	7,06	110,50	29,14	1,52		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!