



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.05.29. - 2023.06.04.

	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. 30. kedd (00585)	Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Karfiollevés	429,44	102,74	3,57	4,80	1,84	11,21	0,91	0,29		
		Tarhonyás hús	2 128,42	509,19	27,43	17,77	3,93	59,17	0,91	0,69		
		Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	2,25	1,50	16,62	15,25	0,00		
		Összesen:	3 103,50	742,47	35,07	25,29	7,27	95,68	18,40	1,69		
2023. 05. 31. szerda (00585)	Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Zöldséges rizsleves	241,26	57,72	1,56	0,90	0,11	10,65	0,05	0,11		
		Dinó figurák	634,27	151,74	5,70	7,77	1,58	13,82	0,43	0,77		
		Zöldborsófőzelék	912,14	218,22	11,59	5,82	0,81	29,33	1,50	0,27		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
		Nektarin	231,08	55,28	0,94	0,46	0,05	11,78	0,00	0,00		
Összesen:	2 860,38	684,31	26,15	16,87	2,91	102,90	2,16	1,70				



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 01. csütörtök (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló		E	Paradicsom leves	616,87	147,58	2,58	3,26	0,40	27,15	17,05	0,78		
			Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,89	0,11	42,15	0,00	0,42		
			Pirított baconos sertésborda	1 007,39	241,00	17,99	16,45	4,21	4,99	0,34	0,68		
			Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,13	0,01	9,23	5,00	0,24		
			Almapüré	221,54	53,00	0,30	0,00	0,00	12,00	12,00	0,00		
			Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 091,75	739,65	27,65	21,03	4,73	107,52	34,39	2,13		
2023. 06. 02. péntek (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló		E	Babgulyás	1 027,69	245,86	15,68	9,32	1,88	24,45	0,12	0,77		
			Spagetti Carbonara	1 863,73	445,87	19,38	17,45	8,06	52,59	0,74	1,37		
			Fehér kenyér	358,20	85,69	2,85	0,30	0,00	17,25	0,03	0,45		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 395,03	812,21	38,31	27,47	9,94	101,29	0,89	2,60		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!