



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.06.12. - 2023.06.18.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 06. 12. hétfő (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	344,64	82,45	2,94	3,44	0,94	9,80	0,55	0,74		
	Szezámós rántott csirkemell	1 528,32	365,63	28,75	18,27	2,48	20,90	0,32	0,63		
	Kuskusz	906,33	216,83	5,60	5,31	0,57	29,25	0,02	0,41		
	Zöldborsópüré	556,03	133,02	8,20	3,39	1,45	17,17	0,01	0,34		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:	3 480,73	832,72	45,89	30,81	5,44	84,12	0,90	2,13		
2023. 06. 13. kedd (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Tojásleves	238,28	57,00	2,18	3,87	0,64	3,31	0,00	0,34		
	Vadas tokány	905,48	216,62	18,15	12,96	4,32	6,52	2,36	0,81		
	Spagetti	1 299,04	310,77	10,50	7,02	0,96	51,03	0,00	0,74		
	Cseresznye	324,21	77,56	0,96	0,36	0,00	16,80	0,00	0,02		
	Őszibarack	161,93	38,74	0,80	1,00	0,00	6,00	0,00	0,01		
	Összesen:	2 928,94	700,69	32,59	25,21	5,92	83,66	2,36	1,92		



# ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 14. szerda (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Csontleves	259,41	62,06	2,48	1,16	0,02	10,22	0,55	1,34		
	Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	1 787,81	427,71	14,78	16,42	4,81	54,78	16,79	1,64		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	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:	2 974,29	711,56	22,96	19,58	5,17	107,30	28,29	3,44		
2023. 06. 15. csütörtök (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		
	Húsos zöldséges rizottó	1 867,72	424,24	23,51	11,79	3,81	60,27	0,57	1,45		
	Reszelt trappista sajt	259,16	62,00	5,20	4,60	3,10	0,00	0,00	0,36		
	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
	Nektarin	231,08	55,28	0,94	0,46	0,05	11,78	0,00	0,00		
	Összesen:	3 260,47	757,43	31,09	16,95	6,96	124,25	0,57	1,88		



# ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 16. péntek (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Felesborsógulyás	920,59	220,24	15,61	6,66	1,59	24,13	0,12	0,77		
		Szilvatöltelékes gombóc fahéjas porcukorral	2 160,29	516,82	9,61	6,18	1,06	100,70	40,34	0,74		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Kubu püré őszibarack (alma-banán-s.répa)	234,08	56,00	0,70	0,30	0,04	12,00	11,60	0,00		
		Összesen:	3 460,37	827,85	26,32	13,54	2,69	143,83	52,06	1,52		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!