



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.11.06. - 2023.11.12.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 11. 06. hétfő	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Brokkolikrémleves	431,40	103,21	5,32	2,89	0,62	13,82	0,54	0,36		
			Szecsuaí csirkemell	846,08	202,41	22,86	8,42	1,07	8,56	3,27	0,41		
			Jázmin rizs	1 219,97	291,86	5,18	6,27	0,77	53,20	0,35	0,20		
			Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
			Zabrudi (sárgabarackos)	514,14	123,00	1,60	4,20	2,60	19,00	7,80	0,00		
			Összesen:	3 450,36	825,45	36,26	21,88	5,06	118,78	11,96	1,03		
2023. 11. 07. kedd	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Burgonyaleves	473,43	113,26	3,16	2,31	0,28	19,55	0,68	0,96		
			Húspogácsa	1 073,00	256,70	11,07	18,25	5,09	11,49	0,16	0,50		
			Finomfőzelék	672,23	160,82	6,44	5,74	0,85	20,53	1,93	0,98		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
			Kubu püré Alma-banán	225,72	54,00	0,40	0,40	0,04	11,20	10,80	0,00		
			Összesen:	3 177,40	760,14	26,29	28,14	6,56	96,47	13,72	2,89		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 08. szerda (00585)	E	Alsós rost-és kalóriadús Komló	Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	1,05		
			Zöldséges zellerleves	307,94	73,54	2,38	1,56	0,21	12,00	0,61	0,97		
			Budapest sertésragu	889,79	212,87	17,89	12,30	3,27	7,32	0,14	0,60		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Gyümölcs joghurt (Jogobella)	570,57	136,50	5,25	4,05	2,70	18,15	17,25	0,24		
			Összesen:	3 183,72	761,53	31,62	25,03	6,96	99,22	18,43	2,87		
2023. 11. 09. csütörtök (00585)	E	Alsós rost-és kalóriadús Komló	Petrezselymes burgonya	922,82	220,77	5,82	0,93	0,11	46,15	0,00	0,42		
			Zöldbableves	491,94	117,55	3,98	4,91	2,18	14,02	1,52	0,71		
			Citrommázás csirkecomb	911,79	218,13	21,31	11,76	2,05	6,16	0,54	0,52		
			Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
			Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
			Málnás-csokis müzliszelet	451,44	108,00	1,20	3,50	2,40	18,00	8,30	0,08		
			Összesen:	3 325,02	795,32	34,10	21,27	6,74	114,27	14,70	2,32		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 10. péntek (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Tárkonyos halgombóclevés	688,77	164,78	10,37	7,32	2,41	13,72	0,75	0,78	      	
		Mákos metélt	2 072,68	495,86	14,60	14,66	2,96	75,79	19,98	1,62	 	
		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:	3 140,94	751,43	26,07	22,68	5,41	108,51	32,33	2,41		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!