



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.11.13. - 2023.11.19.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 11. 13. hétfő	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Daragaluskaleves	408,67	97,77	2,20	4,19	0,50	12,57	0,06	0,50		
			Dinó figurák	634,27	151,74	5,70	7,77	1,58	13,82	0,43	0,77		
			Burgonyafőzelék	1 008,15	241,18	5,26	8,03	2,52	36,15	0,80	0,44		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
			Müzli szelet almás	328,55	78,60	0,94	1,44	0,60	15,20	7,00	0,01		
			Összesen:	3 272,62	782,92	19,60	22,93	5,50	119,94	8,44	2,18		
2023. 11. 14. kedd	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Zöldborsóleves	415,99	99,38	4,45	1,91	0,24	15,70	0,15	0,76		
			Zöldséges pirított kínai tészta csirkemellel	1 984,86	474,85	31,76	11,73	1,63	59,03	1,79	0,77		
			Pöttyös Rudi	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
			Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 053,58	730,38	39,46	19,58	6,46	98,52	13,40	1,87		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 15. szerda (00585)	E	Alsós rost-és kalóriadús Komló	Csontleves	259,41	62,06	2,48	1,16	0,02	10,22	0,55	1,34		
			Sertéspörkölt	806,92	193,04	17,31	12,12	2,94	3,40	0,14	0,44		
			Fehérbabfőzelék	1 248,75	298,75	15,10	7,80	2,19	41,72	0,64	0,23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
			Gyümölcs joghurt (Jogobella)	570,57	136,50	5,25	4,05	2,70	18,15	17,25	0,24		
			Összesen:	3 598,37	860,86	45,60	26,57	8,15	105,43	18,73	2,70		
2023. 11. 16. csütörtök (00585)	E	Alsós rost-és kalóriadús Komló	Paradicsom leves	616,87	147,58	2,58	3,26	0,40	27,15	17,05	0,78		
			Tavaszi rizseshús	1 742,78	416,93	19,83	10,76	2,41	59,62	0,00	1,46		
			Vegyes vágott savanyúság	58,21	13,93	0,77	0,14	0,07	2,38	0,00	0,42		
			Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
			Zabrudi (sárgabarackos)	514,14	123,00	1,60	4,20	2,60	19,00	7,80	0,00		
			Összesen:	3 153,35	754,39	25,18	18,66	5,48	120,15	24,85	2,67		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 17. péntek (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Palócleves	869,50	208,02	11,81	9,66	3,16	17,96	1,36	1,32		
		Túrógombóc tejfölös töltelékkel dejs morzsában	2 063,46	493,65	13,79	19,99	2,37	63,31	27,78	0,42		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	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:	3 283,37	785,50	26,62	30,27	5,57	98,87	40,74	1,75		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!