



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.11.20. - 2023.11.26.

	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. 20. hétfő	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Lebbencsleves	519,99	124,40	3,02	4,44	1,10	17,69	0,58	1,01		
			Sült csirkecombfilé	493,11	117,97	15,73	5,07	1,03	1,08	0,33	0,78		
			Tökfőzelék	800,47	191,50	4,46	9,49	2,42	21,73	0,64	0,77		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Zabrudi (sárgabarackos)	514,14	123,00	1,60	4,20	2,60	19,00	7,80	0,00		
			Összesen:	3 234,67	773,85	30,75	24,48	7,45	102,96	9,50	3,05		
2023. 11. 21. kedd	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Rostos almálé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02		
			Párizsi csirkemell	1 060,40	253,68	23,44	10,19	1,44	16,74	0,00	0,98		
			Hagymás törtburgonya	1 017,21	243,35	5,42	5,08	0,58	42,91	0,00	0,23		
			Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Vaníliás ízű krémpuding	512,50	122,02	2,40	3,00	2,10	21,00	0,00	0,20		
			Összesen:	3 423,45	818,42	32,33	18,74	4,12	128,39	4,34	1,97		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 22. szerda (00585)	Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Joghurtos fejtett bableves	566,56	135,54	5,64	3,51	0,59	19,96	0,12	0,73		
			Pirított zöldséges harcsafilé	818,59	195,84	15,16	11,38	1,20	6,99	1,76	0,48		
			Jázmin rizs	1 219,97	291,86	5,18	6,27	0,77	53,20	0,35	0,20		
			Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
			Málnás-csokis müzliszelet	451,44	108,00	1,20	3,50	2,40	18,00	8,30	0,08		
			Összesen:	3 277,91	784,19	27,58	24,96	4,96	110,15	10,53	1,50		
2023. 11. 23. csütörtök (00585)	Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Karfiolleves	429,44	102,74	3,57	4,80	1,84	11,21	0,91	0,29		
			Lecsós csirkemáj	681,50	163,04	18,70	6,66	1,68	6,82	0,27	0,48		
			Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,23		
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
			Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00		
			Összesen:	2 870,04	686,18	31,67	17,43	4,21	103,54	12,18	1,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 24. péntek (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Diós metélt	2 167,43	518,52	14,22	18,42	3,74	73,35	19,98	1,13		
		Sertésraguleves	606,64	145,13	11,88	5,74	1,48	11,20	0,09	0,35		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	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:	3 116,12	745,48	26,82	24,88	5,26	101,35	30,87	1,49		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!