



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.11.27. - 2023.12.03.

	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. 27. hétfő	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Zöldségleves	269,50	64,36	1,88	1,73	0,24	9,98	0,71	1,16		
			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		
			Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	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:	3 068,68	734,02	22,66	19,95	5,39	112,86	29,25	3,26		
2023. 11. 28. kedd	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Gyümölcsleves	591,29	141,46	3,08	0,85	0,38	29,46	14,99	0,37		
			Debreceni tokány	983,68	235,33	20,51	15,30	5,10	3,66	0,23	0,71		
			Tészta köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,54		
			Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
			Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
			Összesen:	3 282,27	785,24	33,71	22,70	6,43	108,90	17,32	2,33		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 29. szerda (00585)	E	Zöldséges reszeltészta leves	305,40	73,06	2,27	1,55	0,19	12,31	0,11	1,28		
			794,91	190,17	17,52	11,19	2,84	4,58	0,09	1,05		
			833,81	199,48	6,37	9,96	3,10	20,69	0,96	0,25		
			667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
			378,00	90,00	1,40	0,40	0,10	18,80	18,80	0,00		
			Összesen:	3 418,02	817,28	34,74	24,64	6,59	109,50	20,14	3,18	
2023. 11. 30. csütörtök (00585)	E	Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	1,05		
		Zöldséges karalábéleves	328,92	78,55	2,60	1,82	0,25	12,62	0,72	0,77		
		Édes-savanyú sertésragu	849,49	203,23	17,76	9,97	2,71	10,39	2,97	0,59		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Gyümölcs joghurt (Jogobella)	570,57	136,50	5,25	4,05	2,70	18,15	17,25	0,24		
		Összesen:	3 135,32	749,94	31,63	22,88	6,44	101,51	21,37	2,66		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 01. péntek (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Csirkebecsinált leves	617,63	147,76	13,67	5,30	1,99	11,09	1,07	0,42		
		Császármorzsa	2 284,50	546,53	14,60	19,37	4,76	77,42	1,87	1,00		
		Sárgabarack dzsem	93,42	22,35	0,06	0,00	0,00	5,49	4,94	0,00		
		Porcukor	83,92	20,08	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00		
		Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		Összesen:	3 300,82	789,67	28,73	24,97	6,75	111,00	12,88	1,43		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!