



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.05.15. - 2023.05.21.

|                        | 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. 05. 15.<br>hétfő | (00513)<br>Alsós laktózmentes Komló | T | Kakaó (TEJMENTES)                     | 509,00       | 121,77         | 0,40        | 2,21     | 0,33           | 25,08          | 12,60     | 0,04   |                                                                                                                                                                         |          |
|                        |                                     |   | Liga margarin                         | 37,62        | 9,00           | 0,02        | 1,00     | 0,30           | 0,02           | 0,02      | 0,04   |                                                                                                                                                                         |          |
|                        |                                     |   | Ízes sonka                            | 127,91       | 30,60          | 4,50        | 1,20     | 0,48           | 0,45           | 0,03      | 0,54   |                                                                                                                                                                         |          |
|                        |                                     |   | Paprika                               | 24,57        | 5,88           | 0,36        | 0,09     | 0,00           | 0,90           | 0,00      | 0,00   |                                                                                                                                                                         |          |
|                        |                                     |   | Vizes zsemle                          | 695,20       | 166,32         | 5,61        | 0,66     | 0,00           | 33,16          | 0,11      | 0,60   |                                                                                      |          |
|                        |                                     | E | Gyümölcsleves (TEJMENTES)             | 551,90       | 132,03         | 1,37        | 0,50     | 0,04           | 29,81          | 15,98     | 0,31   |                                                                                      |          |
|                        |                                     |   | Húspogácsa szelet                     | 850,32       | 203,43         | 10,70       | 13,27    | 4,44           | 9,79           | 0,09      | 1,03   |   |          |
|                        |                                     |   | Párolt kukorica, Rizs (tejmentes)     | 1 542,97     | 369,13         | 8,56        | 7,96     | 0,97           | 65,38          | 0,00      | 1,10   |                                                                                                                                                                         |          |
|                        |                                     | U | Alpro növényi desszert vaniliás 100 g | 355,30       | 85,00          | 3,20        | 1,90     | 0,40           | 13,60          | 10,70     | 0,14   |                                                                                      |          |
|                        |                                     |   | Liga margarin                         | 37,62        | 9,00           | 0,02        | 1,00     | 0,30           | 0,02           | 0,02      | 0,04   |                                                                                                                                                                         |          |
|                        |                                     |   | Vizes zsemle                          | 695,20       | 166,32         | 5,61        | 0,66     | 0,00           | 33,16          | 0,11      | 0,60   |                                                                                    |          |
|                        |                                     |   | Összesen:                             | 5 427,61     | 1 298,48       | 40,35       | 30,45    | 7,26           | 211,37         | 39,66     | 4,44   |                                                                                                                                                                         |          |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                         |                                     |          |                                 |          |        |       |        |       |       |       |      |  |  |
|-------------------------|-------------------------------------|----------|---------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|------|--|--|
| 2023. 05. 16.<br>kedd   | (00513)<br>Alsós laktózmentes Komló | T        | Laktózmentes tej                | 459,80   | 110,00 | 7,50  | 3,75   | 2,50  | 11,75 | 11,75 | 0,33 |  |  |
|                         |                                     |          | Liga margarin                   | 37,62    | 9,00   | 0,02  | 1,00   | 0,30  | 0,02  | 0,02  | 0,04 |  |  |
|                         |                                     |          | Meggy dzsem                     | 202,20   | 48,37  | 0,09  | 0,00   | 0,00  | 11,80 | 10,77 | 0,00 |  |  |
|                         |                                     |          | Vizes zsemle                    | 695,20   | 166,32 | 5,61  | 0,66   | 0,00  | 33,16 | 0,11  | 0,60 |  |  |
|                         |                                     | E        | Fokhagymakrém leves (tejmentes) | 347,70   | 83,18  | 1,58  | 2,86   | 0,30  | 12,74 | 1,32  | 0,79 |  |  |
|                         |                                     |          | Húsos tészta (TEJMENTES)        | 2 041,06 | 488,29 | 19,96 | 20,35  | 5,34  | 55,82 | 2,90  | 0,84 |  |  |
|                         |                                     |          | Alma                            | 116,33   | 27,83  | 0,32  | 0,32   | 0,00  | 5,60  | 0,00  | 0,01 |  |  |
|                         |                                     | U        | Kenőmájas                       | 321,90   | 76,64  | 3,00  | 6,69   | 3,24  | 0,51  | 0,00  | 0,45 |  |  |
|                         |                                     |          | Uborka                          | 14,74    | 3,53   | 0,30  | 0,03   | 0,00  | 0,51  | 0,00  | 0,01 |  |  |
|                         |                                     |          | Teljes kiőrl.kifli              | 503,69   | 120,50 | 3,70  | 1,80   | 0,85  | 21,00 | 1,30  | 0,60 |  |  |
|                         | Összesen:                           | 4 740,24 | 1 133,66                        | 42,08    | 37,46  | 12,53 | 152,91 | 28,17 | 3,67  |       |      |  |  |
| 2023. 05. 17.<br>szerda | (00513)<br>Alsós laktózmentes Komló | T        | Tea                             | 163,71   | 39,17  | 0,40  | 0,08   | 0,00  | 9,13  | 8,99  | 0,00 |  |  |
|                         |                                     |          | Liga margarin                   | 37,62    | 9,00   | 0,02  | 1,00   | 0,30  | 0,02  | 0,02  | 0,04 |  |  |
|                         |                                     |          | Mozzarella sajt                 | 413,01   | 98,81  | 6,80  | 7,56   | 4,02  | 0,78  | 0,00  | 0,33 |  |  |
|                         |                                     |          | Paradicsom                      | 18,31    | 4,38   | 0,20  | 0,04   | 0,01  | 0,80  | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                         |                                     |          | Teljes kiőrl.kifli              | 503,69   | 120,50 | 3,70  | 1,80   | 0,85  | 21,00 | 1,30  | 0,60 |  |  |
|                         |                                     | E        | Zöldséges reszelttészta leves   | 300,81   | 71,96  | 2,21  | 1,53   | 0,19  | 12,15 | 0,00  | 1,28 |  |  |
|                         |                                     |          | Sült csirkecombfilé (tejmentes) | 519,24   | 124,22 | 15,73 | 5,92   | 1,12  | 0,80  | 0,14  | 0,78 |  |  |
|                         |                                     |          |                                 |          |        |       |        |       |       |       |      |  |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                            |                                     |   |                           |          |          |       |       |       |        |       |      |              |  |
|----------------------------|-------------------------------------|---|---------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--------------|--|
| 2023. 05. 17.<br>szerda    | (00513)<br>Alsós laktózmentes Komló | E | Felesborsófőzelék         | 925,07   | 221,31   | 12,05 | 4,13  | 0,52  | 33,71  | 0,00  | 1,00 |              |  |
|                            |                                     |   | Teljes kiőrlésű kenyér    | 555,94   | 133,00   | 4,90  | 1,20  | 0,30  | 24,10  | 0,15  | 0,45 |              |  |
|                            |                                     | U | Banán                     | 438,77   | 104,97   | 1,30  | 0,10  | 0,00  | 24,20  | 0,00  | 0,06 |              |  |
|                            |                                     |   | Laktózmentes Pöttyös rudi | 748,22   | 179,00   | 5,10  | 8,60  | 6,90  | 20,00  | 19,00 | 0,03 | <br><br><br> |  |
|                            |                                     |   | Összesen:                 | 4 624,39 | 1 106,32 | 52,41 | 31,96 | 14,21 | 146,69 | 29,60 | 4,57 |              |  |
| 2023. 05. 18.<br>csütörtök | (00513)<br>Alsós laktózmentes Komló | T | Tejeskávé (TEJMENTES)     | 515,69   | 123,37   | 0,35  | 2,03  | 0,20  | 25,98  | 12,60 | 0,02 |              |  |
|                            |                                     |   | Magyaros vajkrém laktózm. | 316,01   | 75,60    | 0,50  | 7,80  | 0,00  | 0,74   | 0,00  | 0,00 |              |  |
|                            |                                     |   | Paprika                   | 24,57    | 5,88     | 0,36  | 0,09  | 0,00  | 0,90   | 0,00  | 0,00 |              |  |
|                            |                                     |   | Telj.kiörl.zsemle         | 660,00   | 157,89   | 5,83  | 1,43  | 0,38  | 28,38  | 0,16  | 0,29 |              |  |
|                            |                                     | E | Csontleves                | 245,25   | 58,67    | 2,34  | 1,14  | 0,02  | 9,59   | 0,00  | 1,56 | <br><br>     |  |
|                            |                                     |   | Pulykasült                | 524,62   | 125,51   | 16,41 | 6,60  | 1,50  | 0,06   | 0,00  | 0,76 |              |  |
|                            |                                     |   | Petrezselymes burgonya    | 844,43   | 202,02   | 5,32  | 0,89  | 0,11  | 42,15  | 0,00  | 0,42 |              |  |
|                            |                                     |   | Uborka saláta             | 99,16    | 23,72    | 0,80  | 0,08  | 0,00  | 4,94   | 3,50  | 0,12 |              |  |
|                            |                                     | U | Pogácsa (TEJMENTES)       | 1 411,88 | 337,77   | 9,43  | 8,47  | 2,20  | 56,14  | 0,97  | 0,50 | <br>         |  |
|                            |                                     |   | Összesen:                 | 4 641,61 | 1 110,43 | 41,34 | 28,53 | 4,41  | 168,88 | 17,23 | 3,67 |              |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                                                |   |                                       |          |          |       |       |      |        |       |      |  |  |
|----------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 2023. 05. 19.<br>péntek<br>(00513)<br>Alsós laktózmentes Komló | T | Laktózmentes tej                      | 367,84   | 88,00    | 6,00  | 3,00  | 2,00 | 9,40   | 9,40  | 0,26 |  |  |
|                                                                |   | Delma margarin                        | 37,62    | 9,00     | 0,02  | 1,00  | 0,31 | 0,02   | 0,02  | 0,04 |  |  |
|                                                                |   | Zala felvágott                        | 242,02   | 57,90    | 3,90  | 4,50  | 1,62 | 0,45   | 0,06  | 0,50 |  |  |
|                                                                |   | Uborka                                | 9,83     | 2,35     | 0,20  | 0,02  | 0,00 | 0,34   | 0,00  | 0,01 |  |  |
|                                                                |   | Teljes kiőrlésű kenyér                | 555,94   | 133,00   | 4,90  | 1,20  | 0,30 | 24,10  | 0,15  | 0,45 |  |  |
|                                                                | E | Tárkonyos csirkeraguleves (TEJMENTES) | 560,72   | 134,14   | 13,58 | 2,92  | 0,42 | 13,12  | 0,00  | 0,73 |  |  |
|                                                                |   | Kakaós csiga (TEJMENTES)              | 1 514,40 | 362,30   | 8,21  | 6,16  | 0,81 | 68,02  | 19,98 | 0,34 |  |  |
|                                                                |   | Körte                                 | 221,35   | 52,95    | 0,40  | 0,30  | 0,00 | 12,00  | 0,00  | 0,01 |  |  |
|                                                                | U | Gyümölcsjoghurt laktózmentes          | 570,57   | 136,50   | 3,90  | 4,05  | 0,00 | 21,00  | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                                                                |   | Delma margarin                        | 37,62    | 9,00     | 0,02  | 1,00  | 0,31 | 0,02   | 0,02  | 0,04 |  |  |
|                                                                |   | Vizes zsemle                          | 695,20   | 166,32   | 5,61  | 0,66  | 0,00 | 33,16  | 0,11  | 0,60 |  |  |
|                                                                |   | Összesen:                             | 4 813,11 | 1 151,46 | 46,74 | 24,81 | 5,77 | 181,63 | 29,74 | 2,98 |  |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!