



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.06.05. - 2023.06.11.

| 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. 06. 05.<br>hétfő<br>(00513)<br>Alsós laktózmentes Komló | <b>T</b> Kakaó (TEJMENTES)              | 509,00       | 121,77         | 0,40        | 2,21     | 0,33           | 25,08          | 12,60     | 0,04   |            |          |
|                                                               | Delma margarin                          | 37,62        | 9,00           | 0,02        | 1,00     | 0,31           | 0,02           | 0,02      | 0,04   |            |          |
|                                                               | Csirkemell sonka                        | 136,69       | 32,70          | 4,50        | 1,35     | 0,42           | 0,60           | 0,12      | 0,66   |            |          |
|                                                               | Paprika                                 | 24,57        | 5,88           | 0,36        | 0,09     | 0,00           | 0,90           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|                                                               | Teljes kiőrlésű kenyér                  | 555,94       | 133,00         | 4,90        | 1,20     | 0,30           | 24,10          | 0,15      | 0,45   |            |          |
|                                                               | <b>E</b> Zöldséges zellerleves          | 294,19       | 70,25          | 2,25        | 1,55     | 0,21           | 11,38          | 0,07      | 0,89   |            |          |
|                                                               | Mustáros kakukkfűves s.karaj (tejment.) | 795,18       | 190,23         | 17,59       | 11,38    | 2,85           | 4,14           | 0,25      | 0,68   |            |          |
|                                                               | Petrezselymes burgonya                  | 844,43       | 202,02         | 5,32        | 0,89     | 0,11           | 42,15          | 0,00      | 0,42   |            |          |
|                                                               | Körte                                   | 221,35       | 52,95          | 0,40        | 0,30     | 0,00           | 12,00          | 0,00      | 0,01   |            |          |
|                                                               | Vizes zsemle                            | 695,20       | 166,32         | 5,61        | 0,66     | 0,00           | 33,16          | 0,11      | 0,60   |            |          |
|                                                               | <b>U</b> Akácméz                        | 25,41        | 6,08           | 0,01        | 0,00     | 0,00           | 1,64           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|                                                               | Delma margarin                          | 75,24        | 18,00          | 0,04        | 2,00     | 0,62           | 0,04           | 0,04      | 0,08   |            |          |
|                                                               | Vizes zsemle                            | 695,20       | 166,32         | 5,61        | 0,66     | 0,00           | 33,16          | 0,11      | 0,60   |            |          |
|                                                               | Összesen:                               | 4 910,02     | 1 174,52       | 47,01       | 23,29    | 5,15           | 188,37         | 13,47     | 4,47   |            |          |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                         |                                     |   |                                   |          |          |       |       |      |        |       |      |  |  |
|-------------------------|-------------------------------------|---|-----------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 2023. 06. 06.<br>kedd   | (00513)<br>Alsós laktózmentes Komló | T | Laktózmentes tej                  | 367,84   | 88,00    | 6,00  | 3,00  | 2,00 | 9,40   | 9,40  | 0,26 |  |  |
|                         |                                     |   | Kapros túró (laktózmentes)        | 52,44    | 12,55    | 1,24  | 0,68  | 0,00 | 0,38   | 0,00  | 0,20 |  |  |
|                         |                                     |   | Teljes kiőrlésű kenyér            | 555,94   | 133,00   | 4,90  | 1,20  | 0,30 | 24,10  | 0,15  | 0,45 |  |  |
|                         |                                     | E | Meggyleves (TEJMENTES)            | 497,89   | 119,11   | 1,26  | 0,70  | 0,04 | 26,20  | 12,98 | 0,31 |  |  |
|                         |                                     |   | Csirkepörkölt                     | 672,30   | 160,84   | 16,11 | 8,76  | 1,43 | 3,08   | 0,14  | 0,85 |  |  |
|                         |                                     |   | Bulgur                            | 1 177,12 | 281,61   | 8,60  | 5,57  | 0,69 | 53,11  | 0,00  | 0,62 |  |  |
|                         |                                     |   | Káposzta saláta                   | 155,77   | 37,26    | 1,15  | 0,16  | 0,02 | 7,57   | 3,50  | 0,22 |  |  |
|                         |                                     | U | Pogácsa (TEJMENTES)               | 1 411,88 | 337,77   | 9,43  | 8,47  | 2,20 | 56,14  | 0,97  | 0,50 |  |  |
|                         |                                     |   | Összesen:                         | 4 891,18 | 1 170,14 | 48,69 | 28,54 | 6,68 | 179,98 | 27,14 | 3,41 |  |  |
|                         |                                     |   |                                   |          |          |       |       |      |        |       |      |  |  |
| 2023. 06. 07.<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 |  |  |
|                         |                                     |   | Királyi sertésszonka Kedvenc Ízek | 120,38   | 28,80    | 0,00  | 0,54  | 0,18 | 0,72   | 0,12  | 0,69 |  |  |
|                         |                                     |   | 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 |  |  |
|                         |                                     |   | Zöldséges hal                     | 658,34   | 157,50   | 14,05 | 7,68  | 1,37 | 6,87   | 0,00  | 0,79 |  |  |
|                         |                                     |   | Tészta köret                      | 1 328,26 | 317,77   | 9,10  | 6,18  | 0,95 | 56,00  | 0,77  | 0,54 |  |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                            |                                                                   |   |                               |          |          |       |       |      |        |       |      |  |  |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 2023. 06. 07.<br>szerda    | 2023. 06. 07.<br>szerda<br>(00513)<br>Alsós laktózmentes Komló    | E | Szőlő                         | 337,04   | 80,63    | 0,60  | 0,30  | 0,00 | 18,10  | 0,00  | 0,01 |  |  |
|                            |                                                                   | U | Trappista sajt (laktózmentes) | 401,28   | 96,00    | 7,20  | 7,20  | 4,80 | 0,60   | 0,60  | 0,60 |  |  |
|                            |                                                                   |   | Liga margarin                 | 37,62    | 9,00     | 0,02  | 1,00  | 0,30 | 0,02   | 0,02  | 0,04 |  |  |
|                            |                                                                   |   | 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:                     | 4 645,58 | 1 111,40 | 42,58 | 29,33 | 9,05 | 158,87 | 13,25 | 4,71 |  |  |
| 2023. 06. 08.<br>csütörtök | 2023. 06. 08.<br>csütörtök<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 |  |  |
|                            |                                                                   |   | Főtt tojás                    | 138,10   | 33,04    | 2,70  | 2,40  | 0,62 | 0,12   | 0,00  | 0,07 |  |  |
|                            |                                                                   |   | Paradicsom                    | 27,47    | 6,57     | 0,30  | 0,06  | 0,01 | 1,20   | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                            |                                                                   |   | Kukoricás kenyér              | 595,65   | 142,50   | 4,80  | 0,50  | 0,00 | 29,50  | 0,00  | 0,60 |  |  |
|                            |                                                                   | E | Zöldséges reszeltészta leves  | 300,81   | 71,96    | 2,21  | 1,53  | 0,19 | 12,15  | 0,00  | 1,28 |  |  |
|                            |                                                                   |   | Sertéssült                    | 790,78   | 189,18   | 17,48 | 11,18 | 2,84 | 4,40   | 0,09  | 1,00 |  |  |
|                            |                                                                   |   | Magyaros zöldbabfőzelék       | 639,11   | 152,90   | 5,08  | 6,14  | 0,63 | 18,93  | 0,00  | 0,69 |  |  |
|                            |                                                                   |   | Teljes kiőrlésű kenyér        | 667,13   | 159,60   | 5,88  | 1,44  | 0,36 | 28,92  | 0,18  | 0,54 |  |  |
|                            |                                                                   | 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 |  |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                         |                                     |   |                            |          |          |       |       |      |        |       |      |  |  |
|-------------------------|-------------------------------------|---|----------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 2023. 06. 08.           | 00513                               | U | Vizes zsemle               | 695,20   | 166,32   | 5,61  | 0,66  | 0,00 | 33,16  | 0,11  | 0,60 |  |  |
|                         |                                     |   | Összesen:                  | 4 867,90 | 1 164,57 | 54,00 | 32,96 | 7,27 | 158,82 | 9,82  | 5,12 |  |  |
| 2023. 06. 09.<br>péntek | (00513)<br>Alsós laktózmentes Komló | T | Laktózmentes tej           | 367,84   | 88,00    | 6,00  | 3,00  | 2,00 | 9,40   | 9,40  | 0,26 |  |  |
|                         |                                     |   | Liga margarin              | 37,62    | 9,00     | 0,02  | 1,00  | 0,30 | 0,02   | 0,02  | 0,04 |  |  |
|                         |                                     |   | Tavaszi szelet             | 317,26   | 75,90    | 2,85  | 6,60  | 2,43 | 1,29   | 0,66  | 0,50 |  |  |
|                         |                                     |   | Vizes zsemle               | 695,20   | 166,32   | 5,61  | 0,66  | 0,00 | 33,16  | 0,11  | 0,60 |  |  |
|                         |                                     | E | Gulyásleves                | 721,80   | 172,68   | 10,95 | 6,35  | 1,53 | 17,48  | 0,16  | 0,98 |  |  |
|                         |                                     |   | Gyümölcslepeny (TEJMENTES) | 2 217,73 | 530,56   | 8,78  | 19,98 | 2,17 | 78,26  | 22,63 | 0,81 |  |  |
|                         |                                     | U | Paprikás szalámi           | 21,90    | 5,24     | 0,00  | 0,30  | 0,21 | 0,00   | 0,00  | 0,33 |  |  |
|                         |                                     |   | Uborka                     | 14,74    | 3,53     | 0,30  | 0,03  | 0,00 | 0,51   | 0,00  | 0,01 |  |  |
|                         |                                     |   | Telj.kiörl.zsemle          | 660,00   | 157,89   | 5,83  | 1,43  | 0,38 | 28,38  | 0,16  | 0,29 |  |  |
|                         |                                     |   | Liga margarin              | 37,62    | 9,00     | 0,02  | 1,00  | 0,30 | 0,02   | 0,02  | 0,04 |  |  |
|                         |                                     |   | Alma                       | 145,41   | 34,79    | 0,40  | 0,40  | 0,00 | 7,00   | 0,00  | 0,01 |  |  |
|                         |                                     |   | Összesen:                  | 5 237,12 | 1 252,91 | 40,76 | 40,75 | 9,32 | 175,52 | 33,16 | 3,87 |  |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!