



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. hétfő	(00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Abonett	158,84	38,00	1,40	0,00	0,00	7,00	0,00	0,08		
			Csirkemell sonka	91,12	21,80	3,00	0,90	0,28	0,40	0,08	0,44		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
		E	Zöldséges zellerleves	307,94	73,54	2,38	1,56	0,21	12,00	0,61	0,18		
			Párolt sertésszelet	736,29	176,15	17,19	10,70	2,79	2,59	0,09	0,17		
			Serpenyős burgonya (sószegevény)	1 013,79	242,53	5,81	3,75	0,42	45,25	0,18	0,11		
			Uborka saláta (sószegevény)	99,16	23,72	0,80	0,08	0,00	4,94	3,50	0,03		
			Teljes kiőrlésű kenyér	333,56	79,80	2,94	0,72	0,18	14,46	0,09	0,27		
		U	Akácmez	19,06	4,56	0,00	0,00	0,00	1,23	0,00	0,00		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Vizes zsemle	347,60	83,16	2,81	0,33	0,00	16,58	0,06	0,30		
			Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Összesen:	4 461,95	1 067,32	57,15	30,13	9,69	137,21	4,67	2,50		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 06. kedd	(00603) Alsós Na-szegény,fehérjédús Komló	T	Kapros túró (sószegény)	280,12	67,01	6,55	3,89	2,46	1,31	1,24	0,05		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
		E	Meggyleves (sószegény)	536,52	128,35	2,96	1,05	0,38	25,81	11,99	0,07		
			Hétvezér tokány (sószegény)	902,36	215,88	16,81	13,36	3,96	6,38	0,59	0,31		
			Bulgur (sószegény)	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,03		
			Káposzta saláta	155,77	37,26	1,15	0,16	0,02	7,57	3,50	0,22		
		U	Vaníliás ízű krémpuding	512,50	122,02	2,40	3,00	2,10	21,00	0,00	0,20		
			Összesen:	4 728,91	1 130,72	53,57	32,73	12,35	155,18	17,47	1,73		
2023. 06. 07. szerda	(00603) Alsós Na-szegény,fehérjédús Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Királyi sertésszonka Kedvenc ízek	80,26	19,20	0,00	0,36	0,12	0,48	0,08	0,46		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 07. szerda (00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló	E	Fokhagymakrém leves	439,82	105,22	3,34	4,81	1,73	12,02	1,13	0,15		
		Tészta köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,15		
		Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
		Tejszínes-paradicsomos halragu (sószegevény)	901,82	215,75	14,13	12,61	4,50	10,53	2,95	0,26		
	U	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		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	251,85	60,25	1,85	0,90	0,43	10,50	0,65	0,30		
		Füstölt mozzarella sajt	362,41	86,70	7,20	6,30	3,90	0,30	0,30	0,15		
		Összesen:	5 230,67	1 251,36	55,65	40,09	15,49	159,22	6,03	2,70		
2023. 06. 08. csütörtök (00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló	T	Karamell	578,59	138,42	6,80	3,00	1,63	20,89	10,29	0,27		
		Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
		Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
		Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
	E	Zöldséges reszelttészta leves	300,81	71,96	2,21	1,53	0,19	12,15	0,00	0,10		
		Grill csirkecomb	481,73	115,25	16,82	4,96	1,15	0,66	0,12	0,49		
		Kukoricás barnarizs (sószegevény)	1 378,56	328,65	6,66	7,04	0,83	59,53	0,49	0,08		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 08. csütörtök	(00603) Alsós Na- szegény, fehérjédús Komló	E	Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
		U	Gyümölcsös joghurt	716,46	171,40	6,50	4,50	3,00	33,24	30,50	0,00		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
			Összesen:	5 155,79	1 232,28	55,10	29,48	8,90	191,09	47,92	2,63		
2023. 06. 09. péntek	(00603) Alsós Na-szegény, fehérjédús Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Sonkás kockasajt	140,52	33,62	0,00	2,45	1,64	0,94	0,85	0,00		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		E	Gulyásleves (sószegevény)	721,80	172,68	10,95	6,35	1,53	17,48	0,16	0,20		
			Tejberizs kakaós szóráttal	1 770,32	423,38	10,65	4,40	2,22	84,24	35,91	0,28		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Szendvics sonka	160,51	38,40	4,50	1,80	0,75	1,08	0,63	0,81		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Tej.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	5 229,91	1 251,04	53,48	25,19	10,49	195,26	37,84	2,84		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!