



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 (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T		Kakaó (TEJMENTES)	509,00	121,77	0,40	2,21	0,33	25,08	12,60	0,04		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
			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		
	E		Zöldséges zellerleves (tojásmentes)	264,56	63,29	1,32	1,34	0,14	11,17	0,00	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		
	U		Akácmez	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:	4 918,01	1 176,56	46,10	24,08	5,39	188,18	13,42	4,51		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 06. kedd		(00613) Alsós tej-tojásmentes Komló										
T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00			
	Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08			
	Gála csemege karaj	125,40	30,00	4,80	0,90	0,36	0,66	0,15	0,93			
	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 (tej-tojásmentes)	1 159,74	277,45	8,00	6,02	1,52	48,07	0,76	1,39			
	Összesen:	4 570,77	1 093,48	44,88	25,32	4,98	171,82	26,71	4,85			
2023. 06. 07. szerda		(00613) Alsós tej-tojásmentes Komló										
T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00			
	Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08			
	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			



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 07. szerda	2023. 06. 07. szerda (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	E	Zöldséges hal	658,34	157,50	14,05	7,68	1,37	6,87	0,00	0,79	 	
			Tészta köret (tojásmentes)	1 071,24	256,28	1,12	5,13	0,53	51,10	0,00	0,69		
			Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
			Gesztenye Marci	373,69	89,40	1,14	3,15	2,79	14,01	8,70	0,01		
		U	Gála sült sonka	129,16	30,90	5,70	0,72	0,30	0,39	0,30	0,87		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			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:	4 553,03	1 089,25	33,90	26,88	7,52	167,67	20,92	5,22		
2023. 06. 08. csütörtök	2023. 06. 08. csütörtök (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
			Pulykamell sonka	136,69	32,70	4,50	1,38	0,51	0,60	0,18	0,66		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72		
		E	Zöldségleves (tojásmentes)	226,34	54,15	0,91	1,54	0,17	9,01	0,00	1,07		
			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		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 08. csütörtök	(00613) Alsós tej- mentes Komló	U	Alpro növényi desszert vaniliás 100 g	355,30	85,00	3,20	1,90	0,40	13,60	10,70	0,14		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
			Összesen:	4 554,65	1 089,63	48,82	28,91	6,16	154,29	20,33	5,58		
2023. 06. 09. péntek	(00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151,37	36,21	0,02	0,01	0,00	8,99	8,99	0,00		
			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 (tej- tojásmentes)	622,98	149,04	10,17	6,22	1,49	12,68	0,09	0,97		
			Gyümölcsleves (TEJ- TOJÁSMENTES)	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		
			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		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	4 892,75	1 170,52	33,92	37,55	7,28	168,91	32,68	3,60		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!