



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.06.05. - 2023.06.11.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 06. 05. hétfő (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Zöldséges zellerleves	307,94	73,54	2,38	1,56	0,21	12,00	0,61	0,97		
	Serpenyősburgonya virslivel	1 427,90	341,60	12,26	13,89	5,04	40,93	0,18	1,96		
	Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
	Körte	265,62	63,54	0,48	0,36	0,00	14,40	0,00	0,01		
	Almapüré	221,54	53,00	0,30	0,00	0,00	12,00	12,00	0,00		
	Összesen:	2 932,13	701,33	21,72	17,32	5,61	109,93	14,30	4,18		
2023. 06. 06. kedd (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Meggyleves	537,28	128,54	2,96	1,05	0,38	25,85	11,99	0,37		
	Hétvezér tokány	904,31	216,34	16,86	13,37	3,96	6,42	0,62	0,62		
	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		
	Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
	Összesen:	2 948,98	705,50	30,05	20,63	5,05	101,35	16,11	1,84		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 07. szerda (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Fokhagymakrém leves	439,82	105,22	3,34	4,81	1,73	12,02	1,13	0,94		
	Tejszínes-paradicsomos halragu	908,76	217,41	14,20	12,62	4,51	10,89	3,29	0,56		
	Tészta köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,54		
	Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
	Kubu püré őszibarack (alma-banán-s.répa)	234,08	56,00	0,70	0,30	0,04	12,00	11,60	0,00		
	Összesen:	3 261,94	780,38	28,38	23,99	7,23	110,27	16,79	2,08		
2023. 06. 08. csütörtök (00585)		Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Zöldséges reszelttészta leves	305,40	73,06	2,27	1,55	0,19	12,31	0,11	1,28		
	Grill csirkecomb	481,73	115,25	16,82	4,96	1,15	0,66	0,12	0,49		
	Kukoricás barnarizs	1 378,56	328,65	6,66	7,04	0,83	59,53	0,49	0,87		
	Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
	Körte	265,62	63,54	0,48	0,36	0,00	14,40	0,00	0,01		
	Málnás-csokis müzliszelet	451,44	108,00	1,20	3,50	2,40	18,00	8,30	0,08		
	Összesen:	2 991,01	714,40	27,92	17,48	4,57	110,64	13,36	3,26		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 09. péntek (00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Gulyásleves	726,39	173,78	11,01	6,37	1,53	17,64	0,27	0,98		
		Diós nudli	2 634,13	630,17	15,42	19,43	3,20	97,92	19,98	0,99		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		Összesen:	3 698,20	884,73	27,15	26,42	4,73	133,16	20,25	1,99		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!