



# 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 | (00614)<br>Felsősgombamentes Komló | E | Zöldséges zellerleves       | 372,67       | 89,00          | 2,88        | 1,93     | 0,25           | 14,43          | 0,73      | 1,01   |            |          |
|                        |                                    |   | Serpenyősburgonya virslivel | 1 710,93     | 409,31         | 15,25       | 17,80    | 6,63           | 45,96          | 0,22      | 2,59   |            |          |
|                        |                                    |   | Csemege uborka              | 48,00        | 11,48          | 0,48        | 0,08     | 0,00           | 1,92           | 1,52      | 0,80   |            |          |
|                        |                                    |   | Teljes kiőrlésű kenyér      | 667,13       | 159,60         | 5,88        | 1,44     | 0,36           | 28,92          | 0,18      | 0,54   |            |          |
|                        |                                    |   | Összesen:                   | 2 798,73     | 669,39         | 24,49       | 21,25    | 7,24           | 91,23          | 2,65      | 4,94   |            |          |
| 2023. 06. 06.<br>kedd  | (00614)<br>Felsősgombamentes Komló | E | Meggyleves                  | 667,93       | 159,79         | 3,72        | 1,30     | 0,47           | 32,16          | 14,99     | 0,48   |            |          |
|                        |                                    |   | Hétvezér tokány             | 1 139,24     | 272,55         | 20,12       | 17,41    | 5,13           | 7,99           | 0,82      | 0,69   |            |          |
|                        |                                    |   | Bulgur                      | 1 355,30     | 324,23         | 9,83        | 6,63     | 0,82           | 60,70          | 0,00      | 0,82   |            |          |
|                        |                                    |   | Káposzta saláta             | 191,99       | 45,93          | 1,49        | 0,21     | 0,02           | 9,23           | 4,00      | 0,23   |            |          |
|                        |                                    |   | Összesen:                   | 3 354,46     | 802,50         | 35,16       | 25,55    | 6,44           | 110,08         | 19,81     | 2,22   |            |          |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                       |                         |   |                                |          |        |       |       |      |        |      |      |  |  |
|---------------------------------------|-------------------------|---|--------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|--|--|
| 2023. 06. 07.<br>szerda<br>(00614)    | Felsősgombamentes Komló | E | Fokhagymakrém leves            | 536,73   | 128,40 | 4,02  | 5,98  | 2,21 | 14,47  | 1,45 | 1,17 |  |  |
|                                       |                         |   | Tejszínes-paradicsomos halragu | 1 066,46 | 255,13 | 16,22 | 14,73 | 5,15 | 13,49  | 3,97 | 0,60 |  |  |
|                                       |                         |   | Tészta köret                   | 1 492,95 | 357,17 | 10,40 | 6,40  | 1,01 | 64,00  | 0,88 | 0,56 |  |  |
|                                       |                         |   | Banán                          | 351,02   | 83,98  | 1,04  | 0,08  | 0,00 | 19,36  | 0,00 | 0,04 |  |  |
|                                       |                         |   | Összesen:                      | 3 447,16 | 824,68 | 31,68 | 27,19 | 8,37 | 111,32 | 6,30 | 2,37 |  |  |
| 2023. 06. 08.<br>csütörtök<br>(00614) | Felsősgombamentes Komló | E | Zöldséges reszelttészta leves  | 349,39   | 83,59  | 2,58  | 1,91  | 0,24 | 13,79  | 0,14 | 1,29 |  |  |
|                                       |                         |   | Grill csirkecomb               | 681,33   | 163,00 | 23,13 | 7,31  | 1,63 | 0,93   | 0,16 | 0,85 |  |  |
|                                       |                         |   | Kukoricás barnarizs            | 1 587,97 | 378,58 | 7,72  | 8,08  | 0,96 | 68,58  | 0,59 | 0,98 |  |  |
|                                       |                         |   | Céklasaláta                    | 123,73   | 29,60  | 0,56  | 0,08  | 0,00 | 6,56   | 4,96 | 0,60 |  |  |
|                                       |                         |   | Összesen:                      | 2 742,42 | 654,77 | 33,99 | 17,38 | 2,83 | 89,86  | 5,85 | 3,72 |  |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                                               |   |             |          |        |       |       |      |        |       |      |  |  |
|---------------------------------------------------------------|---|-------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 2023. 06. 09.<br>péntek<br>(00614)<br>Felsősgombamentes Komló | E | Gulyásleves | 901,73   | 215,72 | 13,65 | 8,18  | 1,94 | 21,30  | 0,32  | 1,22 |  |  |
|                                                               |   | Diós nudli  | 3 066,91 | 733,71 | 17,65 | 23,69 | 4,00 | 111,90 | 24,98 | 0,99 |  |  |
|                                                               |   | Alma        | 116,33   | 27,83  | 0,32  | 0,32  | 0,00 | 5,60   | 0,00  | 0,01 |  |  |
|                                                               |   | Összesen:   | 4 084,97 | 977,26 | 31,62 | 32,19 | 5,94 | 138,80 | 25,30 | 2,22 |  |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!