



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.06.12. - 2023.06.18.

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. 12. hétfő (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T Tejeskávé (TEJMENTES)	515,69	123,37	0,35	2,03	0,20	25,98	12,60	0,02		
	Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
	Szendvics sonka	160,51	38,40	4,50	1,80	0,75	1,08	0,63	0,81		
	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
	E Tavaszi zöldségleves (tojásmentes)	254,37	60,85	1,75	1,61	0,18	9,69	0,00	0,65		
	Párolt sertésszelet	731,93	175,10	17,16	10,70	2,79	2,35	0,09	0,61	 	
	Serpenyős burgonya	1 013,79	242,53	5,81	3,75	0,42	45,25	0,18	0,60		
	Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	U Sárgabarack dzsem	124,56	29,80	0,09	0,00	0,00	7,32	6,58	0,00		
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
	Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
	Összesen:	5 079,13	1 215,10	46,58	25,72	5,54	193,43	21,84	5,16		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 13. kedd	(00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Gyümölcsös köleskása (tejmentes)	1 035,10	247,63	3,80	2,02	0,17	48,70	18,83	0,32		
		E	Köménymaglevés (tojásmentes)	612,20	145,97	1,36	2,61	0,27	28,92	0,00	0,79		
			Spagetti (tojásmentes)	1 071,24	256,28	1,12	5,13	0,53	51,10	0,00	0,69		
			Vadas tokány (TEJMENTES)	799,05	191,16	17,64	10,71	2,77	5,75	0,72	0,79		
			Cseresznye	270,18	64,64	0,80	0,30	0,00	14,00	0,00	0,02		
		U	Majorannás kenőmájás	322,65	76,82	3,01	6,69	3,24	0,54	0,00	0,45		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Összesen:	4 785,16	1 143,92	33,86	28,92	7,36	177,90	19,71	3,36		
2023. 06. 14. szerda	(00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509,00	121,77	0,40	2,21	0,33	25,08	12,60	0,04		
			Zala felvágott	242,02	57,90	3,90	4,50	1,62	0,45	0,06	0,50		
			Paprika Kaliforniai	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
		E	Csontleves (tojásmentes)	221,03	52,88	1,47	0,88	0,02	9,74	0,00	1,56		
			Főtt hús	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,76		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 14. szerda	(00613) Alsós tej- tojásmentes Komló	E	Paradicsommártás, Főtt burgonya	1 112,49	266,15	5,47	4,23	0,49	51,24	16,58	0,84		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		U	Geszti Eszti	767,44	183,60	2,04	6,30	5,70	28,62	17,04	0,06		
			Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
			Összesen:	4 896,05	1 171,32	41,68	29,81	11,76	178,72	46,65	4,84		
2023. 06. 15. 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		
			Halkrém	539,22	129,00	5,44	11,90	2,64	0,04	0,04	0,38		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Rostos almalé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Sült csirkemell	490,23	117,28	19,89	3,60	0,52	1,20	0,14	0,74		
			Mexikói rizs	1 348,10	322,51	6,79	6,80	0,78	58,00	0,00	0,99		
			Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,13	0,01	9,23	5,00	0,24		
		U	Meggyes turmix	356,93	85,39	0,36	1,35	0,12	17,70	6,96	0,01		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Összesen:	4 833,26	1 156,28	44,53	26,68	4,67	180,95	21,41	3,47		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 16. péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Rizsital	491,15	117,50	0,25	2,50	0,25	23,75	8,25	0,02		
		Snidlinges margarin	75,89	18,16	0,05	2,00	0,60	0,07	0,04	0,08		
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E	Felesborsógulyás (tojásmentes)	898,11	214,86	14,92	6,57	1,56	23,70	0,05	0,76		
		Fahéjas csiga (tej-tojásmentes)	1 514,18	362,24	7,89	5,81	0,57	69,44	19,97	0,31		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,30		
	U	Ízes sonka	127,91	30,60	4,50	1,20	0,48	0,45	0,03	0,54		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
		Összesen:	4 739,83	1 133,94	39,76	22,21	4,61	190,19	29,79	3,26		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!