



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.02. - 2025.06.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/2/2025 hétfő	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Zöldséges zellerleves	294.19	70.25	2.25	1.55	0.21	11.38	0.07	0.89		
			Serpenyősburgonya virslivel	1 434.42	343.16	12.27	13.91	5.04	41.26	0.34	1.63		
			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		
			Összesen:	2 437.74	583.06	20.82	16.97	5.61	83.24	1.92	3.76		
6/3/2025 kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Fahéjas szilvaleves (TEJMENTES)	395.19	94.54	0.89	0.36	0.04	21.44	10.98	0.40		
			Tavaszi rizses csirkemell	1 620.06	387.57	22.05	6.50	0.83	59.68	0.00	1.45		
			Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
			Összesen:	2 544.71	608.77	25.23	10.17	3.68	102.70	23.18	2.08		



ISKOLA ÉTTEREM

6/4/2025 szerda (00513)	Alsós laktózmentes Komló	E	Zöldséges karfiolleves	292.25	69.92	2.52	1.84	0.22	10.68	0.00	0.27		
			Par. tonhalas tészta olívbogyóval (tejment.)	2 107.79	504.26	23.00	16.11	2.87	65.64	7.70	2.52		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	2 838.81	679.15	26.82	18.05	3.09	100.52	7.70	2.85		
6/5/2025 csütörtök (00513)	Alsós laktózmentes Komló	E	Zöldséges reszelttészta leves	300.81	71.96	2.21	1.53	0.19	12.15	0.00	1.28		
			Rakott zöldbab (tejmentes)	1 288.02	308.14	19.35	13.00	2.59	27.70	0.41	1.30		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Cseresznye	270.18	64.64	0.80	0.30	0.00	14.00	0.00	0.02		
			Összesen:	2 526.14	604.34	28.24	16.27	3.14	82.77	0.59	3.14		



ISKOLA ÉTTEREM

6/6/2025 péntek (00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Lencsegulyás	944.06	225.85	16.69	6.76	1.52	24.22	0.11	0.99			
		Fánk (TEJMENTES)	1 101.49	263.51	6.50	7.79	0.81	41.77	2.49	0.11			
		Sárgabarack dzsem	93.42	22.35	0.06	0.00	0.00	5.49	4.94	0.00			
		Porcukor	83.92	20.08	0.00	0.00	0.00	5.00	5.00	0.00			
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
		Összesen:	3 063.50	732.90	29.26	15.61	2.33	116.64	12.65	1.71			

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!