



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	(00559)	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		
			Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 489.43	595.42	21.20	16.98	5.61	86.15	0.59	3.48		
6/3/2025 kedd	(00559)	E	Tavaszi rizses csirkemell	1 620.06	387.57	22.05	6.50	0.83	59.68	0.00	1.45		
			Káposzta saláta (szőlőcukorral)	150.29	35.96	1.15	0.16	0.02	7.22	0.00	0.71		
			Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
			Gombaleves (tejmentes)	325.77	77.94	3.58	2.24	0.27	10.72	0.07	0.88		
			Összesen:	2 823.93	675.59	26.96	10.44	1.28	117.41	5.06	3.05		



ISKOLA ÉTTEREM

6/4/2025 szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege. Komló	E	Par. tonhalas tészta olívabogyóval (tejment.)	2 036.47	487.19	22.77	16.06	2.87	61.75	2.74	2.30	  	
		Zöldséges karfiolleves	292.25	69.92	2.52	1.84	0.22	10.68	0.00	0.27	 	
		Natúr kókuszgurt	421.34	100.80	0.72	7.32	6.84	7.20	0.72	0.08		
		Összesen:	2 750.06	657.91	26.01	25.22	9.93	79.63	3.46	2.65		



ISKOLA ÉTTEREM

6/5/2025 csütörtök (00559) Alsós tejmentes-fruktószeg.Komló	E	Zöldséges reszeltészta 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		
		Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
		Összesen:	2 983.77	713.82	27.62	17.51	3.30	108.56	5.58	3.13		



ISKOLA ÉTTEREM

6/6/2025 péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Lencsegulyás	944.06	225.85	16.69	6.76	1.52	24.22	0.11	0.99		
		Fokhagymás csirkecomb	556.83	133.21	16.80	6.95	1.37	0.72	0.00	0.98		
		Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
		Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
		Összesen:	2 729.38	652.95	40.46	18.93	3.48	78.44	0.11	2.62		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!