



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	(00589) Felső laktózmentes Komló	E	Zöldséges zellerleves	356.16	85.05	2.73	1.91	0.25	13.69	0.08	0.92		
			Serpenyősburgonya virslivel	1 718.75	411.19	15.26	17.83	6.64	46.36	0.41	2.08		
			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:	2 790.04	667.32	24.35	21.26	7.25	90.89	2.19	4.34		
6/3/2025 kedd	(00589) Felső laktózmentes Komló	E	Fahéjas szilvaleves (TEJMENTES)	467.73	111.90	1.04	0.43	0.04	25.40	13.14	0.50		
			Tavaszi rizses csirkemell	1 934.19	462.72	26.96	8.57	1.08	68.79	0.00	1.78		
			Káposzta saláta	191.99	45.93	1.49	0.21	0.02	9.23	4.00	0.23		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
			Összesen:	2 967.60	709.95	30.63	12.36	3.93	117.43	25.84	2.52		



ISKOLA ÉTTEREM

6/4/2025 szerda (00589)	Felső laktózmentes Komló	E	Zöldséges karfiolleves	357.92	85.63	3.08	2.40	0.29	12.77	0.00	0.28	 	
			Par. tonhalas tészta olívbogyóval (tejment.)	2 441.22	584.02	26.59	18.92	3.36	75.48	9.32	2.84	  	
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 237.91	774.62	30.97	21.42	3.65	112.45	9.32	3.18		
6/5/2025 csütörtök (00589)	Felső laktózmentes Komló	E	Zöldséges reszelttészta leves	343.88	82.27	2.51	1.89	0.24	13.60	0.00	1.29	  	
			Rakott zöldbab (tejmentes)	1 490.96	356.69	22.51	14.84	2.99	32.40	0.44	1.34		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Cseresznye	324.21	77.56	0.96	0.36	0.00	16.80	0.00	0.02		
			Összesen:	2 826.18	676.12	31.86	18.53	3.59	91.72	0.62	3.19		



ISKOLA ÉTTEREM

6/6/2025 péntek (00589) Felső laktómentes Komló	E	Lencsegulyás	1 166.46	279.06	20.50	8.66	1.92	29.38	0.14	1.24		
		Fánk (TEJMENTES)	2 061.89	493.28	13.00	11.39	1.14	84.54	5.99	0.21		
		Sárgabarack dzsem	124.56	29.80	0.09	0.00	0.00	7.32	6.58	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		
		Összesen:	3 582.24	857.01	33.99	20.45	3.06	133.24	17.71	1.46		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!