



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	(00619)	Szakiskola laktómentes Komló	E Zöldséges zellerleves	356.16	85.05	2.73	1.91	0.25	13.69	0.08	0.92		
			Serpenyősburgonya virslivel	2 059.54	492.71	17.87	20.59	7.53	57.65	0.51	2.35		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 142.83	751.71	27.08	24.04	8.14	102.66	2.67	4.81		
6/3/2025 kedd	(00619)	Szakiskola laktómentes Komló	E Fahéjas szilvaleves (TEJMENTES)	467.73	111.90	1.04	0.43	0.04	25.40	13.14	0.50		
			Tavaszi rizses csirkemell	2 294.73	548.98	33.45	10.71	1.35	78.90	0.00	2.14		
			Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
			Összesen:	3 386.23	810.11	37.61	14.57	4.21	130.28	26.84	2.89		



ISKOLA ÉTTEREM

6/4/2025 szerda (00619)	Szakiskola laktózsmentes Komló	E	Paradicsomos tonhalas tészta olívbogyóval (tejmentes)	2 909.37	696.02	30.34	25.62	4.29	84.29	9.79	3.21	  	
			Zöldséges karfiollevés	446.58	106.84	3.85	3.00	0.36	15.92	0.00	0.30	 	
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 794.72	907.83	35.49	28.72	4.65	124.41	9.79	3.57		
6/5/2025 csütörtök (00619)	Szakiskola laktózsmentes Komló	E	Rakott zöldbab (tejmentes)	1 667.51	398.92	25.38	16.66	3.39	35.90	0.51	1.88		
			Zöldséges reszelttészta leves	401.60	96.08	2.90	2.48	0.32	15.29	0.00	1.31	  	
			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:	3 060.45	732.16	35.12	20.94	4.07	96.91	0.69	3.75		



ISKOLA ÉTTEREM

6/6/2025 péntek (00619) Szakiskola laktózzmentes Komló	E	Lencsegulyás	1 461.19	349.57	25.62	10.64	2.32	37.30	0.18	1.48	 	
		Fánk (TEJMENTES)	2 063.17	493.58	13.00	11.40	1.14	84.56	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:	3 878.25	927.82	39.11	22.44	3.46	141.18	17.75	1.70		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!