



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.09. - 2025.06.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/10/2025 kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Vadas tokány (TEJMENTES)	799.50	191.27	17.62	10.66	2.90	5.80	1.22	0.89		
			Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34		
			Spagetti	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.74		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 482.23	593.83	30.70	21.95	4.50	67.14	1.22	1.98		
6/11/2025 szerda	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Csontleves	245.25	58.67	2.34	1.14	0.02	9.59	0.00	0.29		
			Párolt csirkemell	536.04	128.24	19.84	5.00	0.67	0.81	0.00	1.14		
			Paradicsommártás, Főtt burgonya	1 136.18	271.81	5.84	4.23	0.46	50.70	16.31	0.25		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 584.60	618.32	33.90	11.81	1.51	90.02	16.49	2.22		



ISKOLA ÉTTEREM

6/12/2025 csütörtök (00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Rántott csirkemell (TEJMENTES)	1 071.81	256.41	23.03	9.92	1.30	18.23	0.58	0.90		
		Mexikói rizs	1 348.10	322.51	6.79	6.80	0.78	58.00	0.00	0.99		
		Almalé	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
		Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
		Összesen:	3 080.78	737.02	31.88	17.85	2.32	112.96	30.58	2.16		
6/13/2025 péntek (00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Felesborsógulyás	922.10	220.60	15.61	6.66	1.59	24.22	0.11	0.79		
		Káposztás kocka	1 809.20	432.82	13.35	10.18	1.40	71.19	17.48	1.50		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 876.71	688.21	29.36	17.24	2.99	102.41	17.59	2.30		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!