



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	(00559)	Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E Vadas tokány (mustár nélkül)	746.41	178.57	17.38	10.26	2.74	3.92	0.00	0.79		
			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		
			Natúr kókuszgurt	421.34	100.80	0.72	7.32	6.84	7.20	0.72	0.08		
			Összesen:	2 705.07	647.14	30.78	28.47	11.18	65.46	0.72	1.95		
6/11/2025 szerda	(00559)	Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E Paradicsommártás, Főtt burgonya (fruktózszege)	1 117.42	267.33	5.84	4.23	0.46	49.51	5.40	0.25		
			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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 565.84	613.84	33.90	11.81	1.51	88.83	5.58	2.22		



ISKOLA ÉTTEREM

6/12/2025 csütörtök (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Zöldséges zöldbableves	316.91	75.68	2.71	1.56	0.21	12.38	0.16	0.68	 	
		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		
		Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172.36	41.23	1.06	0.13	0.01	8.73	0.00	0.53		
		Összesen:	2 909.18	695.83	33.59	18.41	2.30	97.34	0.74	3.10		



ISKOLA ÉTTEREM

6/13/2025 péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege. Komló	E	Felesborsógulyás	922.10	220.60	15.61	6.66	1.59	24.22	0.11	0.79		
		Káposztás kocka (szőlőcukorral)	2 186.00	522.97	13.35	10.18	1.40	93.49	19.98	1.50		
		Összesen:	3 108.10	743.57	28.96	16.84	2.99	117.71	20.09	2.29		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!