



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 (00619)		E	Vadas tokány (TEJMENTES)	1 076.84	257.62	22.27	14.38	3.77	9.21	1.84	1.19		
			Tojásleves	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55		
			Spagetti	1 655.16	395.97	13.50	8.63	1.19	65.61	0.00	0.88		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			Összesen:	3 272.16	782.82	39.50	28.85	5.83	89.68	1.84	2.63		
6/11/2025 szerda (00619)		E	Csontleves	349.00	83.49	3.50	2.00	0.02	12.74	0.00	0.31		
			Párolt csirkemell	845.42	202.25	29.74	8.66	1.14	1.11	0.00	1.70		
			Paradicsommártás, Főtt burgonya	1 630.65	390.11	8.10	6.28	0.69	72.83	23.10	0.27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 492.20	835.45	47.22	18.38	2.21	115.60	23.28	2.82		



ISKOLA ÉTTEREM

6/12/2025 csütörtök (00619) Szakiskola laktómentes Komló	E	Rántott csirkemell (TEJMENTES)	1 529.89	366.00	34.37	13.49	1.79	26.04	0.80	1.23		
		Mexikói rizs	1 767.22	422.78	9.18	8.77	1.00	76.00	0.00	0.80		
		Almalé	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
		Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
		Összesen:	4 041.15	966.78	46.18	23.46	3.04	142.93	32.79	2.32		
6/13/2025 péntek (00619) Szakiskola laktómentes Komló	E	Felesborsógulyás	1 427.35	341.47	23.91	10.48	2.44	37.36	0.18	1.29		
		Káposztás kocka	2 307.73	552.09	17.48	11.27	1.60	94.16	23.98	2.15		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 880.49	928.35	41.79	22.15	4.04	138.52	24.16	3.45		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!