



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.16. - 2025.06.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/16/2025 hétfő	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Burgonyaleves	458.24	109.63	3.01	2.30	0.27	18.87	0.07	0.89		
			Flekkén szelet	770.95	184.44	17.60	10.28	2.73	5.14	0.13	0.76		
			Magyaros zöldborsófőzelék	846.85	202.60	10.45	5.31	0.53	27.73	1.50	0.22		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Cseresznye	216.14	51.71	0.64	0.24	0.00	11.20	0.00	0.02		
			Összesen:	2 848.12	681.38	36.60	19.33	3.83	87.04	1.85	2.34		
6/17/2025 kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Fejtett bableves (TEJMENTES)	511.06	122.26	4.58	3.16	0.38	18.64	0.11	0.71		
			Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
			Afrikai harcsapörkölt	553.89	132.51	13.16	7.22	0.64	3.51	0.27	0.93		
			Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	2 692.74	644.19	24.62	17.41	1.80	95.82	3.88	1.97		



ISKOLA ÉTTEREM

6/18/2025 szerda (00513)	Alsós laktózmentes Komló	E	Daragaluskaleves	406.37	97.22	2.17	4.18	0.50	12.49	0.00	0.90		
			Brassói aprópecsenye	1 650.60	394.88	22.98	12.65	3.79	45.90	0.24	0.51		
			Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:	2 768.68	662.36	31.20	18.19	4.61	90.06	3.89	2.08		
6/19/2025 csütörtök (00513)	Alsós laktózmentes Komló	E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
			Tarhonyás hús	2 133.64	510.44	27.43	17.79	3.94	59.44	0.34	0.75		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Összesen:	2 583.12	617.97	31.02	20.20	4.18	77.16	5.51	1.89		



ISKOLA ÉTTEREM

6/20/2025 péntek (00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Pulykaraguleves	510.66	122.17	11.49	3.91	0.86	10.05	0.00	0.94		
		Szilváslepény (TEJMENTES)	1 926.83	460.97	11.21	6.07	0.56	89.44	15.64	0.22		
		Összesen:	2 437.49	583.14	22.70	9.98	1.42	99.49	15.64	1.16		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!