



# 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<br>hétfő | (00589) | E | Felső laktózmentes Komló     |              |                |             |          |                |                |           |        |                                                                                                                                                                         |          |
|                    |         |   | Zöldséges burgonyaleves      | 550.02       | 131.58         | 3.58        | 2.84     | 0.34           | 22.51          | 0.09      | 1.10   |   |          |
|                    |         |   | Flekkén szelet               | 893.43       | 213.74         | 19.59       | 12.94    | 3.23           | 4.46           | 0.16      | 0.88   |                                                                                      |          |
|                    |         |   | Magyaros zöldborsófőzelék    | 993.05       | 237.57         | 12.13       | 6.35     | 0.63           | 32.37          | 1.70      | 0.23   |                                                                                      |          |
|                    |         |   | Teljes kiőrlésű kenyér       | 555.94       | 133.00         | 4.90        | 1.20     | 0.30           | 24.10          | 0.15      | 0.45   |                                                                                      |          |
|                    |         |   | Cseresznye                   | 270.18       | 64.64          | 0.80        | 0.30     | 0.00           | 14.00          | 0.00      | 0.02   |                                                                                                                                                                         |          |
|                    |         |   | Összesen:                    | 3 262.62     | 780.53         | 41.00       | 23.63    | 4.50           | 97.44          | 2.10      | 2.68   |                                                                                                                                                                         |          |
| 6/17/2025<br>kedd  | (00589) | E | Felső laktózmentes Komló     |              |                |             |          |                |                |           |        |                                                                                                                                                                         |          |
|                    |         |   | Fejtett bableves (tejmentes) | 634.42       | 151.78         | 5.56        | 4.17     | 0.50           | 22.72          | 0.14      | 0.94   |   |          |
|                    |         |   | Párolt rizs                  | 1 438.86     | 344.23         | 6.40        | 7.67     | 0.89           | 62.00          | 0.00      | 0.21   |                                                                                                                                                                         |          |
|                    |         |   | Afrikai harcsapörkölt        | 638.10       | 152.65         | 14.85       | 8.36     | 0.75           | 4.24           | 0.34      | 1.08   |                                                                                      |          |
|                    |         |   | Uborka saláta                | 118.55       | 28.36          | 1.01        | 0.10     | 0.00           | 5.83           | 4.00      | 0.13   |                                                                                                                                                                         |          |
|                    |         |   | Szőlő                        | 269.63       | 64.50          | 0.48        | 0.24     | 0.00           | 14.48          | 0.00      | 0.00   |                                                                                                                                                                         |          |
|                    |         |   | Összesen:                    | 3 099.56     | 741.52         | 28.30       | 20.54    | 2.14           | 109.27         | 4.48      | 2.36   |                                                                                                                                                                         |          |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                   |                           |   |                                  |          |        |       |       |      |       |      |      |      |  |
|-----------------------------------|---------------------------|---|----------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|------|--|
| 6/18/2025<br>szerda<br>(00589)    | Felsősz laktózmntes Komló | E | Daragaluskaleves                 | 522.44   | 124.99 | 2.54  | 6.11  | 0.73 | 14.70 | 0.00 | 0.91 |      |  |
|                                   |                           |   | Brassói aprópecsenye             | 1 881.27 | 450.06 | 25.61 | 16.08 | 4.57 | 49.21 | 0.29 | 0.85 |      |  |
|                                   |                           |   | Káposzta saláta                  | 191.99   | 45.93  | 1.49  | 0.21  | 0.02 | 9.23  | 4.00 | 0.23 |      |  |
|                                   |                           |   | Teljes kiőrlésű kenyér           | 555.94   | 133.00 | 4.90  | 1.20  | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 |      |  |
|                                   |                           |   | Összesen:                        | 3 151.64 | 753.98 | 34.54 | 23.60 | 5.62 | 97.24 | 4.44 | 2.44 |      |  |
| 6/19/2025<br>csütörtök<br>(00589) | Felsősz laktózmntes Komló | E | Brokkolikrémleves<br>(TEJMENTES) | 411.90   | 98.54  | 3.54  | 3.35  | 0.35 | 13.47 | 0.99 | 0.22 |      |  |
|                                   |                           |   | Tarhonyás hús                    | 2 479.59 | 593.20 | 34.10 | 20.05 | 4.72 | 68.25 | 0.42 | 0.75 | <br> |  |
|                                   |                           |   | Céklasaláta                      | 123.73   | 29.60  | 0.56  | 0.08  | 0.00 | 6.56  | 4.96 | 0.60 |      |  |
|                                   |                           |   | Összesen:                        | 3 015.22 | 721.34 | 38.20 | 23.48 | 5.07 | 88.28 | 6.37 | 1.57 |      |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                                           |   |                              |          |        |       |       |      |        |       |      |  |  |
|-----------------------------------------------------------|---|------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 6/20/2025<br>péntek<br>(00589)<br>Felső laktómentes Komló | E | Pulykaraguleves              | 644.65   | 154.22 | 14.19 | 5.30  | 1.11 | 12.19  | 0.00  | 1.17 |  |  |
|                                                           |   | Szilvaslepény<br>(TEJMENTES) | 2 892.15 | 691.90 | 14.11 | 20.33 | 2.16 | 111.95 | 20.30 | 0.22 |  |  |
|                                                           |   | Összesen:                    | 3 536.80 | 846.12 | 28.30 | 25.63 | 3.27 | 124.14 | 20.30 | 1.39 |  |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!