



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	(00537) Felső tejmentes Komló	E	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 kedd	(00537) Felső tejmentes Komló	E	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 szerda (00537)	Felső tejmentes 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 csütörtök (00537)	Felső tejmentes Komló	E	BrokkolikréMLEVES (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		
			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		
6/20/2025 péntek (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Pulykaraguleves	644.65	154.22	14.19	5.30	1.11	12.19	0.00	1.17		
			Szilváslepény (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		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!