



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	(00619)	E	Zöldséges burgonyaleves	670.54	160.42	4.40	3.43	0.41	27.48	0.10	1.12		
			Flekken szelet	1 065.24	254.84	23.51	15.34	3.86	5.36	0.19	1.11		
			Magyaros zöldborsófőzelék	1 178.07	281.84	14.51	7.43	0.74	38.50	2.00	0.23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Cseresznye	270.18	64.64	0.80	0.30	0.00	14.00	0.00	0.02		
			Összesen:	3 851.16	921.34	49.10	27.94	5.37	114.26	2.47	3.02		
6/17/2025 kedd	(00619)	E	Fejtett bableves (TEJMENTES)	797.82	190.87	7.11	5.21	0.62	28.53	0.18	1.18		
			Párolt rizs	1 583.64	378.86	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.31		
			Afrikai harcsapörkölt	758.02	181.34	18.14	9.71	0.85	5.06	0.41	1.17		
			Uborka saláta	158.61	37.95	1.48	0.14	0.00	7.65	5.00	0.15		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	3 567.72	853.52	34.41	23.00	2.37	125.47	5.59	2.81		



ISKOLA ÉTTEREM

6/18/2025 szerda (00619) Szakiskola laktómentes Komló	E	Daragaluskaleves	675.99	161.72	3.28	8.14	0.97	18.43	0.00	0.95		
		Brassói aprópecsenye	2 105.81	503.78	30.31	18.46	5.43	52.44	0.32	1.91		
		Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	3 699.01	884.93	41.45	28.32	6.79	111.76	5.50	3.64		
6/19/2025 csütörtök (00619) Szakiskola laktómentes Komló	E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	529.14	126.59	4.01	5.34	0.57	15.53	1.32	0.23		
		Tarhonyás hús	2 890.15	691.42	38.91	21.32	5.13	84.99	0.50	0.85		
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		Összesen:	3 573.95	855.01	43.62	26.76	5.70	108.72	8.02	1.83		



ISKOLA ÉTTEREM

6/20/2025 péntek (00619) Szakiskola laktózzmentes Komló	E	Pulykaraguleves	850.15	203.38	17.39	7.65	1.47	15.90	0.00	1.41		
		Szilváslepeny (TEJMENTES)	2 817.53	674.05	6.41	22.53	3.06	105.65	20.90	0.25		
		Összesen:	3 667.68	877.43	23.80	30.18	4.53	121.55	20.90	1.66		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!