

Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/8/2026 hétfő	(00537)	Felsős tejmentes Komló	E Zöldségleves	301.47	71.99	1.99	2.23	0.30	10.66	0.07	0.30		
			Rakott kelkáposzta (tejmentes)	1 375.63	329.10	24.72	13.90	2.96	25.87	0.00	1.38		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 950.14	705.64	33.49	18.37	3.62	99.45	20.25	2.24		
6/9/2026 kedd	(00537)	Felsős tejmentes Komló	E Vadas tokány (TEJMENTES)	935.75	223.86	19.93	12.52	3.33	7.39	1.53	1.14		
			Tojásleves	312.20	74.69	2.80	4.62	0.75	5.39	0.00	0.35		
			Spagetti	1 494.64	357.57	12.00	8.29	1.13	58.32	0.00	0.76		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
						Összesen:	3 012.22	720.62	35.21	25.67	5.21	85.58	1.53

6/10/2026 szerda (00537)	Felsőstejmentes Komló	E	Csontleves	290.94	69.60	2.84	1.49	0.02	11.04	0.00	0.30		
			Párolt csirkemell	683.02	163.40	24.80	6.60	0.88	1.01	0.00	1.37		
			Paradicsommártás, Főtt burgonya	1 367.89	327.25	6.87	5.25	0.57	60.95	19.79	0.26		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 008.98	719.85	40.39	14.78	1.83	101.92	19.97	2.47		
6/11/2026 csütörtök (00537)	Felsőstejmentes Komló	E	Rántott csirkemell (TEJMENTES)	1 226.90	293.52	28.52	10.27	1.38	21.16	0.64	1.15		
			Mexikói rizs	1 557.66	372.65	7.98	7.79	0.89	67.00	0.00	0.80		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Vitamin saláta	204.72	48.98	1.17	0.14	0.02	10.55	5.99	0.24		
			Összesen:	3 373.84	807.15	38.17	18.70	2.29	120.71	26.63	2.20		
6/12/2026 péntek (00537)	Felsőstejmentes Komló	E	Felesborsógulyás	1 139.95	272.72	19.20	8.53	2.01	29.36	0.14	1.04		
			Burgonyás tészta	2 294.49	548.92	16.94	9.65	1.29	97.18	0.41	0.94		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 627.85	867.91	37.02	18.66	3.30	135.46	2.07	2.79		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!