ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2026.06.15. - 2026.06.21.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/15/2026 hétfő	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Burgonyaleves	458.24	109.63	3.01	2.30	0.27	18.87	0.07	0.89		
			Flekken 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		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		U	Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Vajkrém laktózmentes	70.73	16.92	0.11	1.76	0.00	0.14	0.00	0.00		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	4 952.60	1 184.84	58.97	30.78	7.59	163.81	8.96	4.00		

ISKOLA ÉTTEREM

6/16/2026 kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
			Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Fokhagymás gyöngybableves	672.01	160.77	7.54	4.38	0.56	23.20	0.00	0.66		
			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		
		U	Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	5 113.55	1 223.34	51.49	40.84	11.94	159.04	17.83	4.75		

ISKOLA ÉTTEREM

6/17/2026 szerda	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33	
			Kőrözött (Laktózmentes)	67.46	16.14	1.36	0.73	0.00	1.02	0.00	0.59	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		E	Daragaluskaleves	406.37	97.22	2.17	4.18	0.50	12.49	0.00	0.90	
			Brassói aprópecsenye	1 650.33	394.82	22.96	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	
		U	Sárgabarack	165.48	39.59	0.72	0.10	0.00	8.16	0.00	0.01	
			Pogácsa (TEJMENTES)	1 411.88	337.77	9.43	8.47	2.20	56.14	0.97	0.50	
			Összesen:	5 428.97	1 298.80	55.09	32.44	9.61	191.23	12.01	3.96	
6/18/2026 csütörtök	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
			Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	
			Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50	

mevid ISKOLA ÉTTEREM

6/18/2026 csütörtök	(00513) Alsós laktózmentes Komló	**E**	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
			Húsos tészta (TEJMENTES)	2 016.60	482.44	19.72	19.98	5.33	55.22	2.48	0.91		
			Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
		U	Gyümölcsjoghurt laktózmentes	570.57	136.50	3.90	4.05	0.00	21.00	0.00	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	5 182.49	1 239.83	40.42	37.35	8.72	180.69	28.27	3.34		
6/19/2026 péntek	(00513) Alsós laktózmentes Komló	**T**	Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33		
		E	Pulykaraguleves	510.66	122.17	11.49	3.91	0.86	10.05	0.00	0.94		
			Meggyes pite (TEJMENTES)	2 107.98	504.30	8.55	19.30	8.41	73.97	16.23	0.90		
		U	Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		

ISKOLA ÉTTEREM

'19/202	(00513 `	U	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 919.14	1 176.84	46.69	36.10	14.47	162.90	23.63	4.52		

....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!