



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/12/2025 hétfő	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E Gyümölcsleves (TEJMENTES)	551.90	132.03	1.37	0.50	0.04	29.81	15.98	0.31		
		Hentes tokány	819.64	196.09	17.65	12.08	3.43	3.93	0.57	0.56		
		Tört burgonya	901.48	215.66	5.75	0.46	0.06	46.00	0.00	0.62		
		Összesen:	2 273.02	543.78	24.77	13.04	3.53	79.74	16.55	1.49		
5/13/2025 kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E Zellerkrémleves (TEJMENTES)	362.53	86.73	1.99	2.41	0.24	13.84	0.83	0.91		
		Zöldséges bolognai ragu (tejmentes)	979.46	234.32	10.00	18.09	4.89	7.51	3.25	0.46		
		Spagetti	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.74		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
Összesen:	2 818.11	674.18	22.81	27.76	6.09	81.98	4.08	2.11				



ISKOLA ÉTTEREM

5/14/2025 szerda (00513)	Alsós laktözmentes Komló	E	Zöldséges reszelttészta leves	300.81	71.96	2.21	1.53	0.19	12.15	0.00	1.28		
			Felesborsófőzelék	925.07	221.31	12.05	4.13	0.52	33.71	0.00	1.00		
			Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.27	0.87		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 541.51	608.01	40.42	13.55	1.91	78.53	0.45	3.69		
5/15/2025 csütörtök (00513)	Alsós laktözmentes Komló	E	Csontleves	245.25	58.67	2.34	1.14	0.02	9.59	0.00	0.29		
			Sült csirkecombfilé (tejmentes)	519.24	124.22	15.73	5.92	1.12	0.80	0.14	0.78		
			Sárgarépás rizs	1 292.63	309.24	5.84	6.75	0.79	55.87	0.00	1.03		
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
			Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
			Összesen:	2 502.91	598.77	25.45	14.30	1.94	89.89	5.14	2.35		



ISKOLA ÉTTEREM

5/16/2025 péntek (00513)	Alsós laktözmentes Komló	E	Palócleves (TEJMENTES)	746.36	178.55	11.14	7.25	1.59	16.72	0.14	1.23	
			Gyümölcslepény (TEJMENTES)	2 217.73	530.56	8.78	19.98	2.17	78.26	22.63	0.81	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
			Összesen:	3 080.42	736.94	20.24	27.55	3.76	100.58	22.77	2.05	
5/17/2025 szombat (00513)	Alsós laktözmentes Komló	E	Bácskai rizseshús	2 072.44	495.80	22.93	18.85	3.73	57.95	0.41	1.84	
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70	
			Narancslé	480.70	115.00	1.75	1.00	0.20	23.75	25.25	0.02	
			Összesen:	2 595.14	620.85	25.10	19.92	3.93	83.38	26.99	2.56	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!