



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 (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Zöldséges karfiolleves	292.25	69.92	2.52	1.84	0.22	10.68	0.00	0.27		
			Hentes tokány (csem.uborka nélkül)	812.44	194.36	17.58	12.07	3.43	3.65	0.34	0.44		
			Tört burgonya	901.48	215.66	5.75	0.46	0.06	46.00	0.00	0.62		
			Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
			Összesen:	2 733.98	654.06	26.03	15.91	3.87	100.12	5.33	1.34		
5/13/2025 kedd (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Zellerkrémleves (TEJMENTES)	362.53	86.73	1.99	2.41	0.24	13.84	0.83	0.91		
			Zöldséges bolognai ragu (tejmentes)	931.80	222.92	9.81	17.72	4.90	5.80	0.94	0.39		
			Spagetti	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.74		
			Összesen:	2 593.37	620.42	22.30	27.15	6.10	70.67	1.77	2.04		



ISKOLA ÉTTEREM

5/14/2025 szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.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		



ISKOLA ÉTTEREM

5/15/2025 csütörtök (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszege. 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 (szőlőcukorral)	172.36	41.23	1.06	0.13	0.01	8.73	0.00	0.53		
			Natúr kókuszgurt	421.34	100.80	0.72	7.32	6.84	7.20	0.72	0.08		
			Összesen:	2 650.82	634.16	25.69	21.26	8.78	82.19	0.86	2.71		
5/16/2025 péntek (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszege. Komló	E	Palócleves (TEJMENTES)	746.36	178.55	11.14	7.25	1.59	16.72	0.14	1.23		
			Flekkén szelet	770.44	184.32	17.59	10.28	2.73	5.16	0.14	0.76		
			Párolt vegyes zöldség (tejmentes)	542.10	16.78	7.04	2.36	0.24	19.60	0.00	6.16		
			Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		



ISKOLA ÉTTEREM

16/202	(	E	Vizes zsemle	347.60	83.16	2.81	0.33	0.00	16.58	0.06	0.30		
			Összesen:	3 134.31	636.93	38.76	21.76	4.72	97.85	5.33	8.46		
5/17/2025	(00559)	E	Bácskai rizseshús	2 072.44	495.80	22.93	18.85	3.73	57.95	0.41	1.84		
szombat	Alsós tejmentes-fruktózsze		Zöldborsóleves	412.78	98.62	4.41	1.90	0.24	15.58	0.07	1.05		
	g.Komló		Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
			Összesen:	2 578.91	616.83	28.14	20.83	3.97	78.12	0.48	3.31		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!